Gesundheits-Katechismus.

Wie vorstehendes Kind gekleidet ist, so sollten alle Kinder, sowohl männlichen als weiblichen Geschlechts, vom Anfange des dritten, bis zum Ende des siebenten oder achten Jahrs, gekleidet werden.

Gesundheits-Katechismus

zum Gebrauche
in den Schulen
und
zu allgemeinem Nutzen
des
Schwäbischen Landvolks auch häuslichem Unterricht.

---

von

Bernhard Christoph Faust, D.

Gräfl. Schaumburg-Lippischem Hofrath und Leibarzt, der Kön. Märkischen Oekonom. Gesellschaft zu Potsdam, der Schweizerischen Gesells. korrespond. Aerzte und Wundärzte, und der Kön. Churf. Landwirthschafts-Gesellschaft zu Celle Mitglied.

Mit 4 Holzschnitten.

Das Stück à 6 kr.

1795.

An die Schullehrer.

Den Gebrauch des Gesundheits-Katechismus betreffend.

Ihr, würdige Männer, liebt die Kinder, die zu euch in die Schule kommen. Sie kommen zu euch, um durch euren Unterricht und eure Lehre gesunde, verständige, tugendhafte und glückselige Menschen zu werden. Und da dieses Buch nun lehrt, wie der Mensch von seiner Kindheit an leben muß, um gesund zu seyn, das, wie Sirach sagt, besser als Gold ist; so werdet ihr ja gewiß gern eure lieben Kinder daraus unterrichten: und da ihr als geschickte Schullehrer überzeugt seyd, daß das bloße Auswendiglernen der Antworten keinen Nutzen für die Kinder habe; so werdet ihr wohlthun, wenn ihr dieselben etwa auf folgende Art unterrichtet.

1. Das Kapitel, worüber gelehrt werden soll, wird bald vom Lehrer, bald von zwey Kindern, die recht gut und deutlich lesen, und von denen das Eine die Fragen, das Andere die Antworten lieset, zuerst vorgelesen; und der Lehrer, der auf jeden zu ertheilenden Unterricht sich vorbereiten und den ganzen Innhalt dieses Buchs sich recht bekannt machen wird, erklärt alsdann den Inhalt, und die Wichtigkeit des vorgelesenen Kapitels im Ganzen und in allgemeinen Sätzen.

2. Der Lehrer nimmt jede Frage und Antwort der Reihe nach einzeln vor, und lieset sie noch einmal recht deutlich ab. Er erklärt den Sinn und die Bedeutung der Wörter und der Gedanken, sowohl in der Frage als in der Antwort. Alsdann löst er die Frage und Antwort, die oft aus mehreren Sätzen besteht, in einzelne und solche Sätze auf, die auch dem Verstande der Kinder leicht und begreiflich sind. Er unterredet sich mit seinen Kindern; und auf eine sinnliche Art, durch leichte, einfache, fortschreitende Fragen, bringt er die Kinder auf die Wahrheit und Lehre, die in der vorgelesenen Frage und Antwort enthalten ist. Eine Frage und Antwort muß aus der andern fließen, und die Kin-

der müssen selbst mit ihrem Verstande das, was wahr und gut ist, finden und begreifen. — Haben die Kinder die in der vorgelesenen Frage und Antwort enthaltene Wahrheit und Lehre gefunden und begriffen; so wird zur folgenden geschritten. Sind alle Fragen einzeln dem Verstande der Kinder begreiflich gemacht worden; so wird

3. das ganze Kapitel, der Reihe nach den Kindern abgefragt. Verstehen die Kinder alle im Kapitel enthaltene Wahrheiten und Lehren: so wird

4. der jedesmahlige Unterricht allemal mit Wiederhohlung des Gelernten und damit beschlossen, daß der Lehrer jedes Kind fragt: was es sich wohl heute daraus behalten? wobey dann Jedes etwas Besonderes sagen muß, was nicht von einem Andern schon vorgebracht ist; z. B. welches Kind wird nun das oder jenes Schädliche wohl noch thun? wollet ihr das wohl nicht so machen? wolltet ihr das wohl nicht euren Aeltern und den Leuten in eurem Hause wieder erzählen? was könntet ihr wohl schon dazu thun, daß dieß oder jenes so gemacht oder abgestellt würde, wie ihr hörtet, daß es recht sey? wüßtet ihr wohl Keinen, dem das nützlich wäre, was wir heute hatten, wenn ihr es ihm saget? was hast Du und Du dir vorgenommen, nun nach diesem Gelernten zu thun oder zu lassen? u. s. w.

5. Durch die unter die Fragen und Antworten gesetzten Anmerkungen, und aus Becker's Noth- und Hülfsbüchlein, von Rochow's Kinderfreunde, Seiler's Lesebuche, Zerrenner's Volksbuche und andern guten Schul- und Volks-Büchern wird der geschickte Schullehrer viele Wahrheiten und Lehren erläutern und bestätigen, und durch Erzählungen und Beyspiele den Kindern angenehm, sinnlich und anschaulich machen.

6. Wenn z. B. Fieber, Blattern, Masern, Ruhren oder andere Krankheiten am Orte, oder in der Nähe herrschen; so wird das davon handelnde Kapitel vorzüglich und mehreremale in der Schule abgehandelt.

7. Zwey Tage in der Woche wird wohl jedesmal eine Stunde über ein Kapitel dieses Buchs gelehrt; damit der ganze

ganze Gesundheits-Katechismus, wo möglich, zweymal in einem Jahre durchgelehrt, und dem Verstande und dem Gedächtnisse der Kinder recht eingeprägt werde.

Wohl auf diese Art werdet ihr, würdige Schullehrer, eure lieben Kinder unterrichten. Und thut ihr es; so werden die Menschen und die künftigen Geschlechter ihre Gesundheit und Glückseligkeit zum großen Theil euch zu danken haben; und der Gott, der da will, daß allen Menschen durch Erkenntniß der Wahrheit an Seel' und Leib geholfen werde, und der Nichts unbelohnt läßt, wird es euch belohnen in Zeit und Ewigkeit.

Des Leibes warten und ihn nähren, Das ist, o Schöpfer, meine Pflicht. Muthwillig seinen Bau versehren, Verbietet mir dein Unterricht. O stehe mir mit Weisheit bey, Daß diese Pflicht mir heilig sey.

Sollt ich mit Vorsatz das verletzen, Was zur Erhaltung mir vertraut? Sollt ich gering den Körper schätzen, Den du, als Schöpfer, selbst erbaut? Weß ist mein Leib? Er ist ja dein; Sollt ich denn sein Zerstörer seyn?

Ihn zu erhalten, zu beschützen, Giebst du, mit milder Vaterhand, Die Mittel, die dazu uns nützen; Und zum Gebrauch giebst du Verstand. Dir ist die Sorge nicht zu klein. Wie sollte sie denn mir es seyn?

Gesunde Glieder, muntre Kräfte, O Gott! wie viel sind die nicht werth! Wer taugt zu des Berufs-Geschäfte, Wenn Krankheit seinen Leib beschwert? Gesundheit und ein heitrer Muth, Sind ja der Erde größtes Gut!

So laß mich denn mit Sorgfalt meiden, Was meines Körpers Wohlseyn stört: Daß nicht, wenn seine Kräfte leiden, Mein Geist den innern Vorwurf hört: Du selbst bist Störer deiner Ruh; Du zogst dir selbst dein Uebel zu.

Laß jeden Sinn und alle Glieder, Mich zu bewahren, achtsam seyn! Drückt mich die Last der Krankheit nieder, So flöße selbst Geduld mir ein! Gewähr auch dann mir guten Muth, Und segne, was der Arzt dann thut!

Erste Abtheilung.

Von der Gesundheit.

I. Von der Gesundheit, ihrem Werth, und der Pflicht, sie zu erhalten, und die Menschen, vorzüglich die Kinder, darüber zu unterrichten.

1. Liebe Kinder! Athmen, leben in der Schöpfung Gottes: ist das etwas Gutes? heißt das Wohlseyn und Freude genießen?

Ja, leben heißt Gutes, es heißt Wohlseyn und Freude genießen: das Leben ist eine gute Gabe Gottes.

Ps. 150, 6. Alles, was Athem hat, lobe den Herrn!

Ps. 145, 16. Du, o Herr, erfüllst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.

Ps. 36, 6. 9. Herr, deine Güte reichet, so weit der Himmel ist. Die Menschen werden erquickt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkest sie mit Freuden, als mit einem Strome.

Ps. 126, 1, 8, 9, 25. Danket dem Herrn! denn er ist freundlich. Der die Sonne schuf, dem Tage vorzustehen; den Mond und die Sterne, der Nacht vorzustehen; der allem Fleische Speise giebt: denn seine Güte währet ewiglich.

2. Wodurch kann man noch sonst beweisen, daß das Leben eine gute Gabe Gottes sey?

Durch den von Gott in den Menschen gelegten Trieb, das Leben zu erhalten.

3. Wie muß der Körper des Menschen, der seiner Seele zur Wohnung und zum Werkzeuge dient, beschaffen seyn, wenn der Mensch vollkommen und lange leben, und viel Gutes und viele Freude genießen soll?

Er muß gesund seyn.

4. Wodurch könnt ihr noch ferner beweisen, daß der Mensch gesund seyn müsse?

Durch das Gebot Gottes: im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brod essen. 1 B. Mos. 3, 19. Und nur der Gesunde kann stark arbeiten.

5. Können wir wohl die Vollkommenheit und Glückseligkeit unserer Seele befördern, wenn wir nicht auch für unsern Körper sorgen?

Nein, Gott hat Seele und Körper so innig mit einander verbunden, daß durch eine vernünftige Sorge für den Körper auch die Vollkommenheit und die Glückseligkeit der Seele befördert wird.

6. Was versteht man unter Gesundseyn?

Daß der Körper ohne Fehler und Schmerzen, alle seine Verrichtungen frey und leicht ausübe, und der Seele zu Gebot stehe.

7. Wie fühlt sich der Gesunde?

Der Gesunde fühlt sich stark, voll Leben und Kraft; es schmeckt ihm Essen und Trinken, er kann Wind und Wetter ertragen, die Bewegung, oder die Arbeit wird ihm nicht sauer, und es ist ihm gar wohl.

8. Wie fühlt sich im Gegentheil der Kranke, und ist es ihm auch wohl?

Nein, es ist ihm nicht wohl: der Kranke fühlt sich schwach, matt und kraftlos; das Essen schmeckt ihm nicht, er kann nicht Wind und Wetter ertragen, er kann nicht arbeiten, er hat Angst und Schmerzen, und der Freuden seines Lebens sind nur wenige.

9. Könnt ihr Kinder frohseyn und lachen, scherzen und springen, essen und schlafen, wenn ihr krank seyd?

Nein, das können wir nur, wann wir gesund sind.

(Anm. Findet sich ein Kind in der Schule, das vor nicht langer Zeit einige Tage oder Wochen krank gewesen, so fragt es der Lehrer. Du warst krank, sage mir, ob es dir in deiner Krankheit wohl oder übel war, und ob die Gesundheit nicht ein großes Gut sey? Ein solches verständiges Kind wird ungefähr antworten. Es war mir sehr übel; ich konnte nicht essen und schlafen, ich hatte an Nichts Lust und Freude, ich hatte Angst und Schmerzen: und jetzt, da ich, Gott sey Dank! wieder gesund bin, weiß ich, daß die Gesundheit ein gar großes Gut sey.)

10. Was sagt Sirach von dem Gesundseyn?

Im 30ten Kap. v. 14 bis 16 sagt er: es ist besser, einer sey arm und dabey frisch und gesund, dann reich und ungesund. Gesund und Frischseyn ist besser denn Gold; und ein gesunder Leib ist besser, denn groß Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe, und keine Freude des Herzens Freude gleich.

11. Ist der Werth der Gesundheit also sehr groß?

Ja, die Gesundheit ist das kostbarste Gut und das wichtigste Mittel zum Genusse aller Güter und Freuden des Lebens.

12. Kann nicht auch der Kranke die Güter und die Freuden des Lebens genießen?

Nein, er kann sie nicht genießen.

13. Was helfen dem Menschen alle Güter und Freuden des Lebens, wenn er krank ist und sie nicht genießen kann?

Sie helfen ihm wenig, oder nichts.

14. Da also die Gesundheit das schätzbarste Gut des Lebens ist: welche Pflicht hat der Mensch in Ansehung ihrer gegen sich selbst?

Er muß seine Gesundheit zu erhalten suchen.

15. Hat der Mensch genug gethan, wenn er für seine eigene Gesundheit sorgt?

Nein; es ist auch seine Pflicht, für das Leben und die Gesundheit seiner Nebenmenschen zu sorgen.

16. Und was sind Aeltern ihren Kindern schuldig?

Sie sind schuldig, die größte Sorge auf die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ihrer Kinder zu verwenden.

(Anmerkung. Die Schullehrer und die Aeltern müssen die Kinder durch das Wohlseyn und die Freuden, die sie in so grossem Maaße bey der Gesundheit genießen; und im Gegensatze durch die täglichen Beyspiele der vielfachen Leiden und des Elends, die die Kranken erdulden, von dem unschätzbaren Werthe der Gesundheit und der daraus fließenden Pflicht, sie zu erhalten, recht lebhaft und innigst zu überzeugen suchen.)

17. Erfüllen die Menschen diese Pflichten?

Nein, sie erfüllen sie selten.

18. Warum erfüllen sie diese Pflichten selten?

1. Weil die wenigsten Menschen den unschätzbaren Werth der Gesundheit deutlich erkennen.

2. Weil sie unbekannt mit dem Baue und der Beschaffenheit des menschlichen Körpers sind.

3. Weil sie nicht wissen, was der Gesundheit nützlich oder schädlich ist.

19. Woher kommt diese Unwissenheit der Menschen?

Weil sie nicht unterrichtet worden.

20. Da Gott aber will, daß allen Menschen geholfen werde; sollten die Menschen aus ihrer Unwissenheit zur Erkenntniß der Wahrheit gebracht werden?

Ja, es wäre recht, gut und Pflicht, alle Menschen, und vorzüglich die Kinder, von der Beschaf-

fenheit des menschlichen Körpers und von der Erhaltung der Gesundheit zu unterrichten.

(Historische Nachricht. Die verwittwete Fürstinn Juliane von Schaumburg-Lippe, hat im Herbste des Jahrs 1791, da mehrere Kranke an der Ruhr durch Unwissenheit ihr Leben einbüßten, zuerst den guten, segensvollen Gedanken gefaßt, einen Gesundheits-Katechismus für die Schulen schreiben und die Kinder daraus unterrichten zu lassen. Er erschien als Entwurf im Jahre 1792; in zwey Jahren wurden achtzig tausend Exemplare dieses noch sehr unvollkommenen Entwurfs durch ganz Deutschland verkauft, er wurde in die dänische, böhmische und ungarische Sprache übersetzt, und in vielen Schulen als Lehrbuch eingeführt.

21. Ist es also eure Schuldigkeit, auf den Unterricht allen Fleiß zu verwenden, den ihr jetzt über das wichtigste Gut des Lebens erhalten werdet?

Ja, wir sollten allen Fleiß darauf verwenden, und ihn zu verstehen und zu behalten suchen.

22. Ist es genug, daß ihr diesen Unterricht mit dem Verstande begreift; und im Gedächnisse behaltet?

Nein, wir müssen ihn auch im Leben befolgen.

II. Von der Lebensdauer und den Kennzeichen der Gesundheit.

23. Wie lange sollte der Mensch leben?

Das Leben ist eine gute Gabe Gottes; und deswegen sollte der Mensch eine lange Zeit, bis zu einem hohen Alter, leben.

Ps. 90, 11. Unser Leben währet siebenzig Jahre, wann's hoch kommt, so sind's achtzig.

(Anm. Aus dem Baue des menschlichen Körpers (z. B. die langen Knochen der Gliedmaßen bestehen bis zum achtzehnten Jahre ans drey Stücken, damit sie für das männliche Alter in die Länge wachsen können: dieser weise Bau wäre aber vergebens, wenn der Mensch als Kind stürbe,) und aus der ganzen Natur des Menschen kann man beweisen, daß der Mensch

Mensch eine lange Zeit, bis Körper und Seele ihre Vollkommenheit erreicht, der Körper sich abgenutzt und die Seele ihre Bestimmung auf Erden vollendet hat, leben, und, zum Auferstehen in einer ewigen Seligkeit, in Gottes Arme einschlafen solle. — Die Thränen der Aeltern beym frühen Hinscheiden ihrer Kinder sind gerecht.)

24. Was hat Gott, als die größte Belohnung auf Erden, demjenigen verheißen, der Vater und Mutter ehrt, und seine Gebote hält?

Auf daß dir's wohlgehe, und du lange lebest auf (Erden) im Lande Canaan.

25. Wie lange sollte der Mensch gesund seyn?

Er sollte, ohne langwierige Krankheiten, beynahe das ganze Leben hindurch gesund und wohl seyn.

26. Wie nennt man denjenigen Menschen, der nur bisweilen geringe Beschwerden und baldvorübergehende Krankheiten erlitt, im ganzen übrigen Leben aber gesund und wohl war?

Einen gesunden Menschen.

27. Wie nennt man denjenigen Menschen, der nicht allein schwach ist, sondern auch einen großen Theil des Lebens ungesund und krank verlebt?

Einen ungesunden, kranken Menschen.

28. Aus welchen Zeichen erkennt man die ausdauernde Gesundheit des Menschen im männlichen Alter?

Wenn er frisch und wohl aussieht, und wenn alle seine Sinne gut und scharf sind; wenn er stark an Knochen, Fleisch und Kräften ist; wenn er große Adern und vieles Blut hat; wenn seine Brust groß und breit ist, und ohne langwierigen Husten langsam und tief athmet; wenn er mit Hunger ißt und zugleich gut verdaut *); wenn er leicht und anhaltend sich bewegen und arbeiten kann; wenn er ruhig und fest schläft; und überhaupt sich munter und wohl befindet.

*) Durch Speisen muß der Körper ernährt und erhalten werden. Alle Nahrungsmittel sollten verhältnißmäßig zu der

Zahl und Stärke der Zähne feste Körper seyn. Die Zähne dienen vorzüglich zum Kauen; und da vom Kauen der festen Speisen mit dem Speichel zu einem weichen Breye und einer süßen Milch die Verdauung, und folglich auch die Ernährung, die Gesundheit, die Stärke und das Wohlseyn des Menschen zum großen Theil abhängt, so sollte der gesunde Mensch auch gesunde Zähne haben.

29. Kann man sich auf diese Kennzeichen der Gesundheit allein und immer verlassen?

Nein, diese Kennzeichen können trügen.

30. Was muß man daher thun, um mit Gewißheit zu erkennen, ob der scheinbar gesunde Mensch auch wirklich gesund sey?

Man muß auf die Natur, die Gesundheit und die Tugend der Aeltern sehen, von denen der Mensch abstammt.

31. Wie müssen die Aeltern eines gesunden Menschen beschaffen seyn?

Sowohl der Vater als die Mutter müssen gesund und stark, ohne Fehler und Gebrechen, und ohne solche Krankheiten seyn, die sich auf die Kinder fortpflanzen, als: Schwindsucht, fallende Sucht; beyde, Vater und Mutter, müssen eine gute Natur und die Anlage zu einem gesunden, hohen Alter haben; und sie müssen tugendhafte Menschen seyn.

32. Warum sollten sie tugenhafte Menschen seyn?

Weil man in den Kindern die Tugend des Vaters und der Mutter findet; und weil tugendhafte Aeltern durch ihr Beyspiel die Kinder zu allem Guten erziehen.

33. Wie müssen also Aeltern beschaffen seyn, die sich tugendhafte, gesunde Kinder wünschen?

Sie müssen selbst tugendhaft und gesund seyn.

III.

III. Von der Beschaffenheit des menschlichen Körpers.

34. Wie ist der Körper des Menschen gebaut?

Er ist mit unendlicher Weisheit und Güte auf das künstlichste und vollkommenste gebaut.

(Anm. Ein Lehrbuch für die Schulen von dem unendlich weisen Baue und von den Verrichtungen der Theile des menschlichen Körpers, durch richtige Kupferstiche erläutert, werden und müssen die Schulen, da ein solches Buch eben so nützlich als nothwendig ist, bald erhalten.)

35. Was müssen wir bey diesem vollkommenen Baue noch besonders bemerken?

Daß der Körper mit den größten und wirksamsten, auf Leben und Wohlseyn abzielenden Kräften ausgerüstet ist: erstlich das Leben und die Gesundheit zu erhalten und zu bilden; und zweytens die verlorne Gesundheit wieder herzustellen, oder den erlittenen Schaden zu heilen.

36. Wenn der Körper etwas Widernatürliches enthält, oder wenn er einen Schaden erlitten hat, wodurch seine Verrichtungen und das Wohlseyn des Menschen gestört werden, wie verhalten sich alsdann diese Lebens-Kräfte?

Sie wirken, bald stärker, bald schwächer, das Widernatürliche aus dem Körper zu stoßen, oder den Schaden zu heilen.

Anm.) Z. B. Wenn ein Splitter im Körper steckt, so wirkt die gereitzte, auf Leben und Wohlseyn abzielende Natur Eiterung, den Splitter auszustoßen. Wenn verdorbene, gallichte, faule Unreinigkeiten sich im Magen befinden, so sucht die Natur sie durch Erbrechen wegzuschaffen. Wenn eine eigene kranke Beschaffenheit des Körpers dem Leben nachtheilig oder gefährlich werden könnte, so biethet die Natur oft alle Kräfte auf; es entsteht in vielen Fällen Frost und Hitze, oder ein Fieber, und die Natur sucht das Widernatürliche umzuschaffen, oder wie es gewöhnlich der Fall ist, aus dem Körper zu stoßen. Zerbricht der Mensch einen Knochen, so erweicht die Natur die Bruch-Enden des harten Knochens, damit sie in ihrem erweichten Zustande von selbst, nicht durch Pflaster und Salben, wieder zusammen wachsen.

Daß

Daß die Bruch-Enden durch geschickte Hülfe müssen vor einander gerichtet und durch eine ungespannte und ruhige Lage des zerbrochnen Glieds müssen vor einander erhalten werden, versteht sich.)

37. Kann bey diesen großen Kräften, mit denen Gott den Menschen ausgerüstet hat, der Körper und die Gesundheit leicht Schaden leiden?

Der gesunde und zugleich starke Mensch leidet in vielen Fällen nicht leicht Schaden.

38. Da wir aber doch so viele Menschen ungesund und krank sehen, welche Ursache muß da wohl vorzüglich zum Grunde liegen?

Schwäche, oder Mangel an reinen Lebens-Kräften.

39. Ist diese Schwäche natürlich?

Nein; von Natur sind die Menschen nicht allein gesund, sondern auch stark, voll Leben und Wohlseyn.

40. Wie haben sie sich diese Schwäche zugezogen?

Größtentheils durch ihre eigne Schuld, oder Unwissenheit.

41. Giebt es nicht auch noch eine andere vorzügliche Ursache, daß die Menschen so schwach sind?

Ja; die Schwäche der Menschen hat von Geschlecht zu Geschlecht fortgeerbt und zugenommen.

42. Was müßten die Menschen also vorzüglich zu erlangen suchen, um Krankheiten weniger ausgesetzt zu seyn?

Sie müßten suchen, wieder stark zu werden.

(Anm. Unter Stärke muß man keine rohe sondern eine gebildete Stärke, wo der gesunde Körper geübt, geschmeidig und von Leben und Wohlseyn durchdrungen ist, verstehen.)

43. Wodurch könnten die Menschen wieder stark werden?

Durch eine verständige Erziehung und Lebensart.

44. Durch welche Ursachen kann der gesunde, starke Körper vornähmlich Schaden leiden und krank werden?

Durch üble Erziehung und Lebensart; durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, durch ungesunde

sunde Speisen und hitzige Getränke, durch das Einathmen schlechter und verdorbner Luft, durch Unreinlichkeit, durch zu starke Bewegung oder zu unthätige Ruhe, durch Erhitzungen und Verkältungen, durch Kummer, Sorgen und Elend, und durch manche andere Ursachen kann der Körper Schaden leiden und der Mensch krank werden.

IV. Von der Wartung und Pflege kleiner Kinder.

45. Was ist dem kleinen, hülflosen Kinde das größte Bedürfniß?

Die Liebe und die Sorgfalt der Mutter.

46. Kann diese Liebe und Sorgfalt der Mutter durch andere Menschen ersetzt werden?

Nein, nichts kommt der mütterlichen Liebe gleich.

47. Warum bedarf es mütterliche Liebe und Sorgfalt?

Weil das Kind einer so mühsamen Wartung und Pflege, und einer so liebreichen Behandlung bedarf, daß nur die Mutter sie willig und gern erfüllt.

48. Wie müssen kleine Kinder gewartet und gepflegt werden?

Sie müssen immer frische, reine Luft haben, beständig trocken und rein gehalten, und alle Tage über dem ganzen Körper, auch auf dem Kopfe, mit kaltem, reinem Wasser gewaschen werden.

49. Warum muß dieß geschehen?

Weil Kinder dann viel ruhiger sind, nicht leicht wund werden, und viel besser wachsen und gedeihen.

50. Ist es gut, daß man kleine Kinder wickelt?

Nein, das Wickeln ist nicht gut; es verursacht den Kindern Angst und große, anhaltende Schmerzen;

zen; man kann sie nicht rein und trocken halten; und es schadet sehr dem Wachsthume des Körpers.

51. Ist das Wiegen der kleinen Kinder gut?

Nein; das Wiegen macht die Kinder unruhig, betäubt, trunken, schwindlich und dumm; und schadet daher gar sehr dem Körper und der Seele.

52. Ruhen und schlafen die Kinder, ohne daß man sie wiegt?

Ja, wenn die Kinder immer frische, reine Luft haben, trocken und rein gehalten, und in ihrer Ruhe nicht gestört werden, so ruhen und schlafen sie sanft; und das Wiegen, wie auch das Herumtragen der Kinder, ist ganz unnöthig.

Anm. Daß die Seele des Menschen, von seiner frühesten Kindheit an, durch das Wiegen, Herumtragen und Tändeln in Unruhe gesetzt wird: ist sehr unrecht und schädlich. Die Mutter muß liebreich und auf eine ruhige Art mit ihrem Kinde scherzen und spielen, sie muß das Kind und seine zarten Glieder sanft und viel bewegen, und sie muß es ruhig mit den Dingen, die um es sind, bekannt machen: so legt sie dadurch einen Grund zum Glücke des Kindes.)

53. Muß man überhaupt ruhig mit Kindern verfahren?

Ja; das muß man thun.

54. Was ist daher sehr schlimm?

Wenn man vielen Lärmen um kleine Kinder macht; und noch viel schlimmer ist es, wenn man sie erschreckt.

55. Darf man also Kinder nicht durch Furcht und Schrecken zur Ruhe zu bringen suchen?

Nein, das darf man ja nicht thun; denn sie können dadurch in Zuckungen und Krämpfe verfallen.

56. Darf man den Kindern sogenannte beruhigende und schlafmachende Arzneyen eingeben?

Nein, sie machen einen ungesunden Schlaf, und sind sehr schädlich und gefährlich.

57. Wie lange muß die Mutter ihr Kind säugen?

Neun, bis zwölf Monathe.

(Anm. Eigentlich bis das Kind in jeder Kinnlade zwey, oder überhaupt vier Zähne hat. — Daß manche Mütter ihre Kinder zwey bis drey Jahre lang säugen, ist unrecht und sehr schädlich sowohl für die Mutter, als für das Kind.)

58. Welche Speisen sind den kleinen Kindern schädlich?

Mehlbreye, Pfann- und Eyerkuchen, und zähe, schwere, fette Speisen sind ihnen schädlich.

59. Was schaden diese Speisen, besonders die Mehlbreye?

Sie verstopfen die Eingeweide; und durch diese unverdaulichen Speisen bekommen die Kinder dicke, harte Bäuche, und verfallen in die Auszehrung.

60. Welche Speisen sind den kleinen Kindern zuträglich?

Reine, unvermischte und ungekochte Milch, und dünne, nicht fette, Breye von Gries, zerriebenen Brodrinden oder Zwieback, mit bloßem Wasser, oder mit Wasser und Milch gekocht, und oft frisch zubereitet, sind ihnen zuträglich.

61. Darf man den Kindern die Speisen vorkauen?

Nein, das ist eckelhaft und schädlich.

(Anm. Die kleinen Kinder an einem Sauglappen, (Zucker-Tis, Lutscher, Schlozer, Zulp, Schnuller, Nutschbündel) saugen zu lassen, oder aus einem Pfeiffen-Nutsch- oder Zutschkännchen zu tränken, sind sehr schlimme, eckelhafte Gewohnheiten, die den Kindern Bauchgrimmen verursachen und viel schaden.)

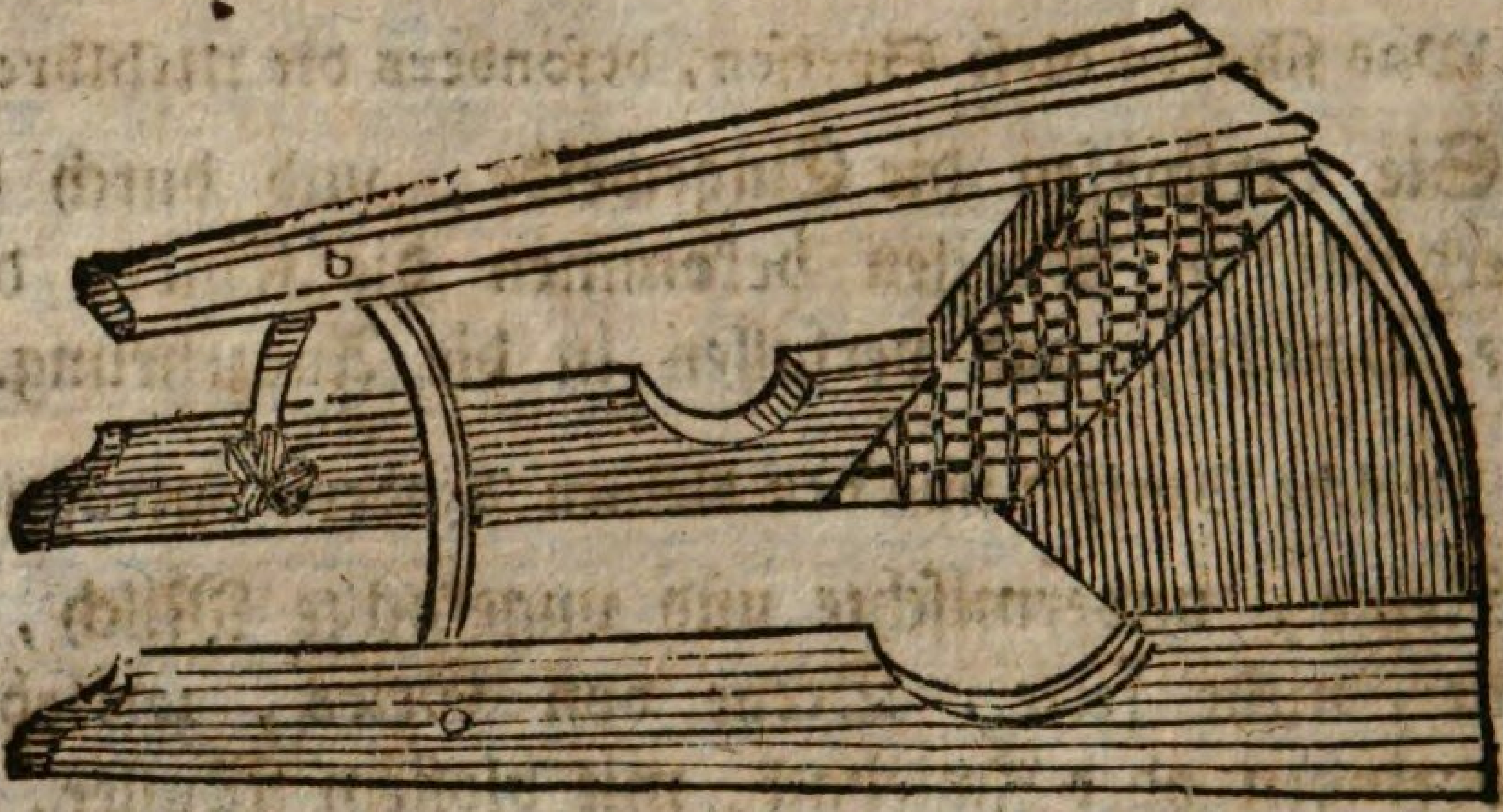
62. Was ist überhaupt bey dem Ernähren der Kinder vorzüglich zu beobachten?

Daß sie ordentlich und mäßig genährt, und weder durch Milch, noch durch Speisen überfüttert werden: es darf daher Niemand den Kindern Speisen heimlich zustecken oder außer der Zeit geben; sondern die Aeltern allein müssen die Nahrung ihres Kindes ordentlich besorgen.

63. Thun liebreiche und sorgfältige Mütter wohl, wenn sie ihre kleinen Kinder zu sich ins Bett nehmen?

Nein; es ist gefährlich und schädlich; die Kinder müssen daher allein in ihrem Bette liegen.

(Anm. In Italien decken die Mütter, die ihre saugenden Kinder zu sich ins Bett nehmen, nachstehendes Gehäus über dieselben, um sie vor Schaden und Gefahr zu bewahren. Dieses hölzerne Gehäus nennen sie Arcuccio, und es ist 3 Fuß 2 Zoll lang, und am Kopfbrette 14 Zoll breit und 13 Zoll hoch; der runde Einschnitt ist für die Brust.)



64. Muß man kleine Kinder überhaupt sehr warm halten?

Nein, man muß sie nicht zu warm halten.

65. Ist es gut, daß man den kleinen Kindern den Kopf bedeckt?

Nein, es ist nicht gut; sie bekommen dadurch eine schmierige Borke und Grind auf den Kopf; und das Zahnen wird ihnen schwer und gefährlich.

(Anm. Von der Geburt an muß der Kopf der Kinder bloß und unbedeckt seyn. Die Mütter werden finden, wenn sie, wäre es auch in einer kalten Winternacht, die Hand auf den Kopf der kleinsten Kinder legen, daß derselbe immer warm, nie kalt ist; und also keiner Bedeckung bedarf, ausser bey heissen Sommertagen ist es gut, den Kindern, so noch keine Haare haben, den Kopf leicht zu bedecken.

66. Kinder sehen nach allen Gegenständen und vorzüglich nach dem Lichte, was muß man dabey beobachten?

Man muß sie gerade; nie von der Seite nach dem Lichte sehen lassen, sonst lernen sie schielen.

67.

67. Wodurch wird den Kindern das Zahnen schwer und gefährlich?

Durch Mützen und warme Kopfbedeckungen, durch Unreinlichkeit und durch schlechte Nahrungsmittel.

(Anm. Selbst die Natur verursacht beym Ausbruche der Zähne Schmerz, und das Kind zieht sich nachher noch manchen Schmerz selbst zu. Es wird gut seyn, hier zu bemerken: 1. Daß der Schmerz der erste Lehrer des Menschen sey; er lehrt ihn Uebel und Schmerz zu fliehn, und er macht ihn vorsichtig, mitleidig, menschlich und beherzt. 2. Eigentlicher Körper-Schmerz thut in sehr vielen Fällen, und vorzüglich in den Jahren der Kindheit, dem Menschen und seiner Glückseligkeit weniger Schaden, als Seelen-Schmerz, wenn man einem Kinde Unrecht thut, es erzürnt, böse macht und verächtlich behandelt; und ein mäßiger Körper-Schmerz schadet kleinen Kindern weniger und hilft mehr, als Furcht und Schrecken.)

68. Wenn Kinder anfangen gehen zu lernen, was muß man da beobachten?

Man muß sie weder durch Gängelbänder und Laufstühle oder Laufwägen, noch durch Halten an den Armen gehen lernen; sondern man muß die Kinder kriechen und das Gehen selbst lernen lassen.

69. Wenn Kinder anfangen zu sprechen, was muß man thun?

Man muß ihnen einzelne Töne, und nachher leichte Wörter, langsam und deutlich vorsprechen, und die Kinder müssen auf den Mund der Aeltern sehen.

(Anm. Es ist von der größten Wichtigkeit, daß die Kinder zu einer deutlichen Sprache angehalten werden.)

70. Welches sind die vorzüglichsten Ursachen, daß der vierte Theil der Kinder in den ersten zwey Jahren des Lebens stirbt?

Mangel an frischer, reiner Luft, Unreinlichkeit, schlechte, unverdauliche Speisen, besonders Mehlbreye, und Kummer und Elend sind die Ursachen, daß viele Kinder so früh sterben.

Man lese: Zerrenners Volksbuch 1. Th. S. 205. bis 223.

V. Von der körperlichen Erziehung der Kinder *)

*) vom dritten bis zum neunten oder zwölften Jahre. — Vom dritten, bis zum siebenten Jahre hat das Kind zwanzig Milch-Zähne; und während dieser Zeit ist der Körper schwach. Die schwachen Milch-Zähne werden vom siebenten, bis zum zwölften Jahre mit starken Bleibenden Zähnen verwechselt. Im neunten Jahre hat das Kind zehn Milch- und zwölf Bleibende Zähne. Im zwölften Jahre hat der Knabe und das Mädchen vier und zwanzig große, starke Bleibende Zähne, und erst von dieser Zeit an wird der Körper eigentlich stark.

71. Wenn der Mensch gesund und stark werden soll, was muß dann vorzüglich geschehen?

Er muß in seiner Kindheit und Jugend verständig erzogen werden.

72. Ist dieß sehr wichtig?

Ja, davon hängt die Gesundheit, die Stärke und das Wohlseyn im ganzen übrigen Leben ab.

73. Was versteht man unter einer verständigen Erziehung?

Daß alle Kräfte des Körpers und der Seele übereinstimmend mit der Natur des Menschen entwickelt, geübt und ausgebildet werden; und daß keine Kraft zum Nachtheil der andern mehr oder zu früh geübt, oder auch vernachläßigt werde.

74. Was muß man also wissen und kennen, um den Menschen verständig zu erziehen?

Die Natur und Ordnung, die Gott in den Menschen, in seinen Körper und seine Seele legte.

75. Was ist die Natur und Beschaffenheit des Menschen in den ersten neun oder zwölf Jahren des Lebens?

Daß sein Körper wachse und sich bilde; daß seine

Seele den Körper gebrauchen lerne, und durch die Sinne empfinde und erkenne; und daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern, froh und glücklich sey.

76. Was sucht die Natur also vorzüglich in den Jahren der Kindheit zu bewirken?

Die Bildung des Körpers.

77. Wird durch diese Bildung des Körpers auch die Vollkommenheit der Seele und des Menschen befördert?

Ja; je vollkommner der Körper ist, desto vollkommner kann die Seele werden, und desto mehr kann der Mensch seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit befördern.

78. Kann die Seele den Körper gebrauchen, ohne es gelernt und ihn geübt zu haben?

Nein: die Seele muß viele Jahre, die ganze Kindheit hindurch, sich üben, um den vielfach zusammengesetzten Körper recht gebrauchen zu können.

(Anm. Durch ungefähr 440 Fleischstränge, oder Muskeln, die vermittelst einer noch viel größern Zahl Nerven von der Seele in Bewegung gesetzt werden, geschehen alle freywillige Bewegungen des Körpers: die Seele muß sich also viele Jahre, und zwar in der Kindheit, wo sie ganz Leben und Thätigkeit, und wo der Körper weich und geschmeidig ist, üben, wenn sie lernen will, diese 440 Muskeln zu den unendlich vielfachen Bewegungen des Körpers zu gebrauchen.)

79. Haben diese Uebungen auch Nutzen für den Körper?

Ja, seine Vollkommenheit wird dadurch erreicht, und der ganze Körper wird durch diese Leibesübungen von Leben und Wohlseyn durchdrungen.

80. Was nützen dem Kinde die Empfindungen und Erkenntnisse, die seine Seele durch die Sinne empfängt?

Sie sind der Grund und Stoff zum Verstande, und je mehr und deutlicher die Seele in der Kindheit gesehen, gehört und empfunden hat, desto verständiger und klüger wird der Mensch.

81. Welchen vorzüglichen Nutzen hat es, daß die Kinder unter sich in Gesellschaft leben?

Sie lernen sich kennen, verstehen und lieben; und sie legen dadurch den Grund zur Eintracht, zur Liebe und zum Glücke des Lebens.

82. Und daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern froh und glücklich sey, hat das auch Nutzen für das übrige Leben?

Ja, es trägt sehr viel dazu bey, daß der Mensch auch im übrigen Leben seiner Bestimmung gemäß verständig, tugendhaft und glückselig werde.

83. Wodurch werden alle diese weisen Absichten der Natur erreicht und befördert?

Durch freye Selbstthätigkeit, und durch beständige und leichte Uebungen des Körpers und der Sinne in Gesellschaft mit Kindern.

84. Finden wir auch wirklich, daß dieß mit der Natur der Kinder übereinstimme?

Ja, Kinder sind ganz Leben und Thätigkeit, Sinn und Gefühl, Frohseyn und Lachen, und sie suchen, in Gesellschaft mit Kindern zu leben.

(Anm. Vom zwölften bis zum achtzehnten Jahre, in der Jugend, muß der geübte, geschmeidige Körper, durch Leibesübungen und körperliche Spiele stark; die kenntnißreiche, nachforschende Seele muß durch Nachdenken und Unterricht verständig, und der Mensch, dessen Kindheit so froh und glücklich dahin floß, muß, als Jüngling, tugendhaft werden. Und das wird er, wenn er Freude und Leid für sich genossen und mit andern getheilt hat; und wenn er zur deutlichen Erkenntniß gekommen ist, daß er und alle Menschen gleichen Freuden und Leiden ausgesetzt sind, und daß ein allgütiger Gott Alles gut, und alle Menschen zur Glückseligkeit und Selbstvervollkommnung schuf.)

85. Worinn muß also die körperliche Erziehung der Kinder vorzüglich bestehen?

Daß man die Kinder in Gesellschaft mit Kindern und in freyer Luft froh und selbstthätig seyn, und Körper und Seele üben lasse.

(Anm. Daß die Aeltern bey dieser körperlichen Erziehung ihrer

Kinder nicht allein Aufsicht auf sie haben und sie vor allem Schäden hüten, sondern auch, daß sie ihre Kinder sittlich und ehrbar zu allem Guten und durch ihr tugendhaftes Beyspiel zur Tugend erziehen werden, ist leicht einzusehen.)

86. Müssen die Kinder weiblichen Geschlechts eben dieselbe körperliche Erziehung, als die Kinder männlichen Geschlechts in der frühen Kindheit erhalten?

Ja; denn sie müssen künftig, als Frauen, eben so gesund, als die Männer seyn.

Anm. Daß das weibliche Geschlecht in der frühen Kindheit vom männlichen Geschlechte getrennt und verschieden gekleidet und von Leibes-Bewegungen ab- und zum Sitzen angehalten wird, das hat die nachtheiligsten Folgen auf die Gesundheit und das Wohl des Menschengeschlechts.)

87. Wenn man die Kinder vor dem neunten Jahr viel und anhaltend sitzen läßt, was geschieht alsdann?

So wachsen sie nicht recht, und werden für ihr ganzes Leben schwach und kränklich.

88. Was geschieht, wenn Kinder vor dem zwölften Jahre zu schwerer körperlichen Arbeit angehalten werden?

Sie werden frühzeitig steif, kraftlos und alt.

VI. Von der Kleidung der Kinder *)

*) vom Anfange des dritten, bis zum Ende des siebenten oder achten Jahrs; — oder, bis zu der Zeit, wo in jeder der beyden Kinnladen die vordern vier schwachen Milch Zähne mit vier starken Bleibenden Zähnen verwechselt sind.

89. Wodurch unterhält der Mensch, vorzüglich in der Kindheit, die wohlthätige Wärme des Körpers?

Durch den hinreichenden Genuß von gesunden Nahrungsmitteln und durch körperliche Bewegung.

90. Muß der Körper der Kinder durch Kleider sehr warm gehalten und vor der Luft geschützt werden?

Nein, das muß nicht geschehen.

91. Warum muß das nicht geschehen?

Damit der Körper gesund nnd stark werde, und nicht leicht in Krankheiten und Flüsse verfalle.

92. Wie muß der Kopf der Kinder gehalten werden?

Rein und kühl.

93. Ist es gut, daß man den Kindern durch Mützen und Hüte die Köpfe bedeckt und warm hält?

Nein, es ist nicht gut: durch die Haare ist der Kopf hinlänglich geschützt und erwärmt.

94. Schaden diese Kopfbedeckungen?

Ja, die Kinder werden dadurch dumm und einfältig; und sie bekommen Ungeziefer, und Grind, Flüsse, Kopf-Ohren- und Zahnschmerzen.

95. Welche Mützen sind am schädlichsten?

Die warmen wollenen, oder Pelz-Mützen.

(Man lese Zerrenners Volksbuch 1. Th. S. 106. bis 109.

96. Wie muß der Kopf der Kinder gehalten werden?

Sowohl Knaben als Mädchen müssen in bloßem, unbedecktem Kopfe gehen, es sey Sommer oder Winter, Tag oder Nacht.

(Anm. Kinder mit ausgeschlagenen Köpfen müssen den Kopf kühl, rein und unbedeckt halten, und die Haare etwas abschneiden und fleißig auskämmen, so heilt der Ausschlag. Ausschläge mit Salben zu vertreiben, ist sehr schädlich.)

97. Schadet Luft und Sonne nicht der Haut?

Nein, wenn die Haut sauber und rein gehalten wird, so schaden sie ganz und gar nicht; sie machen die Haut angenehm bräunlichroth.

98. Kann man bey unbedecktem Kopfe, wenn die Sonne darauf scheint, nicht einen Sonnenstich bekommen?

Nein, wer von Kindheit an mit bloßem Kopfe geht, der bekommt keinen Sonnenstich.

99. Wie müssen die Haare gehalten werden?

Sie müssen von der Stirne nicht zurückgekämmt, und nicht in einen Zopf gebunden werden, sondern sie müssen rund und frey den Kopf umgeben und vor Schaden schützen.

100. Müssen die Kinder ihre Haare oft kämmen?

Ja, sie müssen sie mehreremale des Tages in Ordnung kämmen: das Ungeziefer wird dadurch verhütet, und das Kämmen macht heiter und munter.

101. Die Hemdkragen und die Halsbinden drücken den Hals und seine Adern zusammen, ist das gut?

Nein, der Hals muß gar nicht gedrückt werden; und Kinder müssen daher mit bloßem Halse gehen.

102. Wie muß die eigentliche Körper-Kleidung der Kinder beschaffen seyn?

Sie muß die freye, leichte Bewegung des Körpers nicht erschweren, und den freyen Zutritt der frischen, stärkenden Luft zum Körper nicht verhindern; sie muß folglich frey, weit und offen seyn.

103. Was muß sie weiter für Eigenschaften haben?

Sie muß einfach, rein, leicht, kühl, wohlfeil, nnd leicht an- und abzulegen seyn; und diese Kinder-Kleidung muß verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn.

104. Warum muß die Kleidung der Kinder verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn?

Damit die Kinder unter sich leben, den Erwachsanen sich nicht gleich achten, und nicht alles, was Erwachsene thun, nachahmen.

(Anm. z. B. Tobackrauchen, Kaffee- und Brannteweintrinken.)

105. Woraus sollte also die Kleidung der Kinder bestehen?

Aus einem weiten, leinenen Kittel, schönfarbig gestreift, mit weiten, kurzen Aermeln, und

einem Hemde von der nämlichen Gestalt, als der Kittel.

(Anm. Wie der Kittel oder die Kinder=Kleidung gestaltet seyn müsse, kann man aus dem Holzschnitte, der vor diesem Gesundheits=Katechismus steht, ersehen. Der Kittel muß nicht sehr lang seyn, er darf keine Seitenöffnungen haben, seine Aermel müssen nur bis zu den Ellenbogen reichen, der zurückfallende Kragen des Hemdes muß über den Kragen des Kittels zurückgeschlagen werden, und der Körper muß unter dem Hemde und Kittel von keinen andern Kleidungsstücken bedeckt, sondern nackt und bloß seyn, damit die frische Luft frey den Körper umgeben nud ihn stärken, und damit der Körper sich frey und leicht bewegen und bilden könne.)

106. Tragen die Kinder diese Kleidung auch im Winter?

Ja, nur müssen sie alsdann zwischen dem schönfarbig gestreiften leinenen Kittel und dem Hemde einen wollenen Unterkittel tragen.

107. Wie müssen die Strümpfe der Kinder gestaltet seyn?

Sie müssen kurz seyn, und sie dürfen nicht gebunden werden; es wäre daher am besten, entweder gar keine Strümpfe, oder nur kurze Socken oder Füßlinge in den Schuhen zu tragen.

(Anm. Die Strümpfe der Kinder dürfen weder die Knie bedecken, noch darüber gebunden werden, sonst bekommen die Kinder dicke Knie, nnd manchmal Schäden und Schwämme der Knie, die sehr gefährlich sind.)

108. Werden die Kinder nicht an den Unterschenkeln frieren, wenn sie keine Strümpfe, sondern nur Socken tragen?

Nein, denn sie frieren ja nicht an den bloßen Vorderarmen; und durch die Luft werden die Unterschenkel und die Waden stark, und durch das Hemd und den Kittel sind sie hinlänglich erwärmt.

(Anm. In England tragen die Kinder gewöhnlich keine Strümpfe. Warum nicht auch in andern Ländern?)

109. Wie ist der Fuß des Menschen gestaltet?

Er ist vorn an den Zähen breit, hinten an der Ferse schmal, und die innere Seite ist länger als die äußere.

110. Warum hat er diese Gestalt?

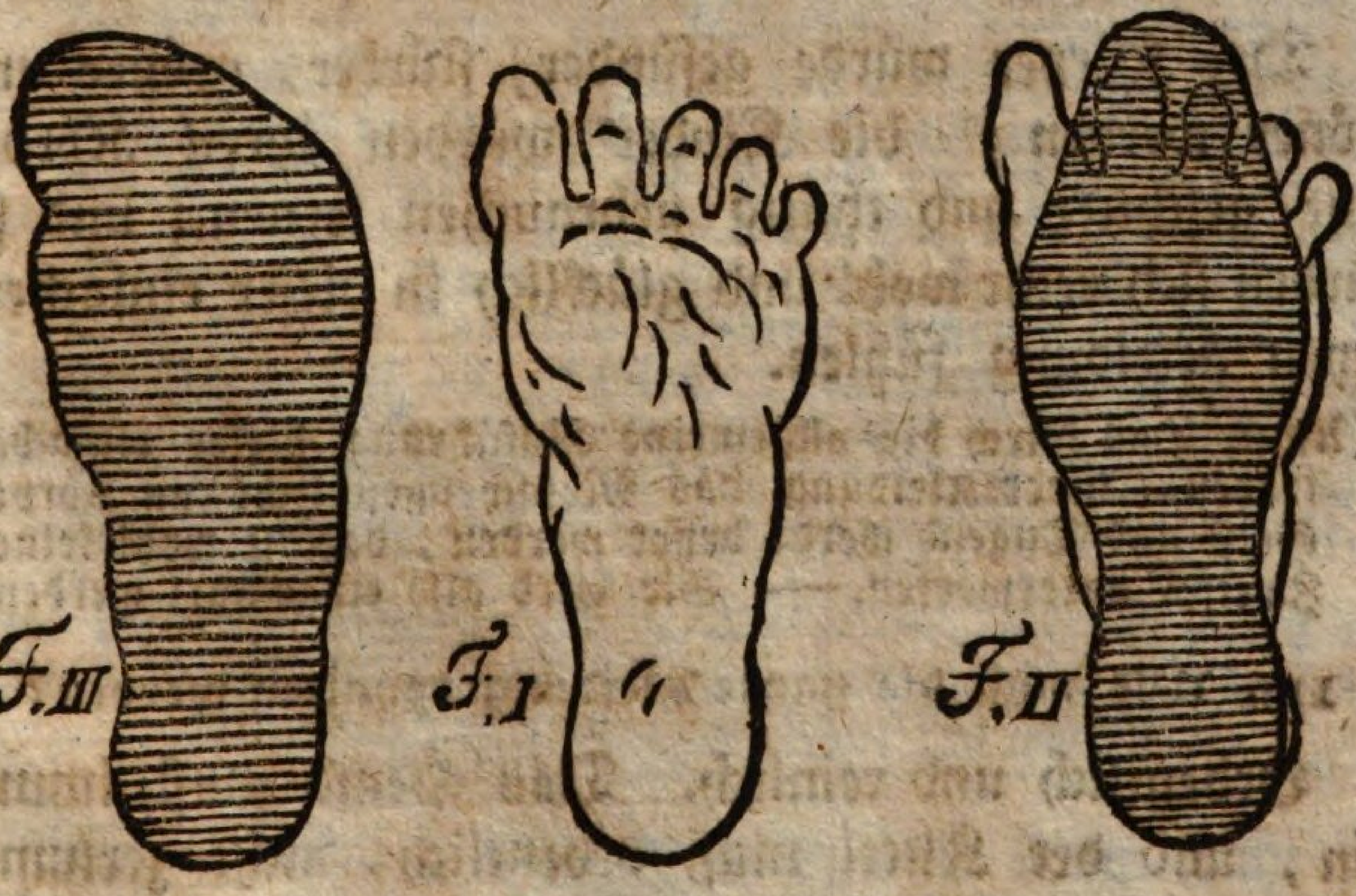
Damit der Mensch leicht und fest gehen und stehen, und seinen Körper frey bewegen könne.

111. Wie müssen also die Schuhe, vorzüglich der Kinder, gestaltet seyn?

Die Schuhe müssen die nämliche Gestalt als die Füße haben, sie müssen also nicht über einen, sondern über zwey Leisten nach der Gestalt der Füße verfertiget werden.

(Anm. Jeder Fuß muß auf ein Stück Papier gesetzt, und mit einem Bleystift muß seine wahre Gestalt gezeichnet und ein rechter und linker Leisten darnach gemacht werden.)

Aus den nachstehenden Figuren kann man deutlich ersehen, wie die Schuhe gestaltet seyn müßten. Die mittelste Figur (I) ist die wahre Gestalt der Sohle des linken Fußes; die vordere Figur (III) zeigt, wie die Sohle des linken Schuhes gestaltet seyn müsse; und die hintere Figur (II) zeigt, daß unsre gewöhnlichen Schuhe über einen Leisten ganz und gar nicht passen. Sie drücken die Zähen, die keinen Raum darinn haben, zusammen; und durch diese gewaltsame Zusammendrückung des Fußes, und der Zähen wird sowohl die freye, leichte Stellung, als der leichte, feste Gang des Menschen, die von so großem Nutzen und zur Arbeit so nothwendig sind, ganz verdorben.



F. III F. I F. II

112. Dürfen die Schuhe der Kinder Absätze haben?

Nein; die Absätze machen den Rückgrath krumm und eingebogen, und sie hindern die leichte, freye Bewegung des Körpers im Gehen und Laufen.

Anm. Um eine gute, feste, aufrechte Stellung und Haltung des Körpers zu bekommen, und um leicht und bequem zu laufen und zu springen, muß man Schuhe ohne Absätze tragen. Wenn Kinder oft und viel barfuß gehen, so bekommen sie einen sehr leichten, festen Gang. — Kleine Kinder dürfen vor dem achtzehnten Monate entweder gar keine, oder nur Schuhe mit weichen Sohlen tragen, damit sie leicht und gut gehen lernen.)

113. Wie müßten also die Kinder, sowohl männlichen als weiblichen Geschlechts, vom Anfange des dritten, bis zum Ende des siebenten oder besser, achten Jahrs gekleidet seyn?

Kopf und Hals müßten frey und unbedeckt seyn; der Körper müßte von einem weiten Hemde und Kittel mit kurzen Aermeln frey umgeben werden; die Füße müßten nur kurze Socken zur Bedeckung in die Schuhe haben; und der rechte und linke Schuh müßte nach der Gestalt jedes Fußes gemacht und ohne Absätze seyn.

114. Welchen Nutzen würde diese Kleidung haben?

Der Körper würde gesünder, stärker, größer und schöner werden; die Kinder würden ihren Körper recht geschickt und thätig gebrauchen lernen; und sie würden sich recht wohl und glücklich in dieser einfachen, freyen Kleidung fühlen.

(Anm. Daß durch die allgemeine Einführung dieser einfachen, freyen Kinder-Kleidung das Menschengeschlecht an Körper, Geist und Tugend werde besser werden, das ist wohl keinem Zweifel unterworfen. — Sie wird also eingeführt werden!)

115. Wie muß die ganze Kleidung gehalten werden?

Ordentlich und reinlich. Das Hemd muß immer rein, und der Kittel muß ordentlich, nicht zerlumpt und zerrissen, und auch nicht schmutzig seyn.

116. Wenn Kinder immer gewaschen und gekämmt, ein reines Hemd haben, und vom Kopf bis zu Fuß ordentlich und reinlich gekleidet sind, was schließt man daraus?

Daß ihre Aeltern brave, verständige, gute Menschen sind.

117. Und die Kinder selbst?

Hat man lieb; der Knabe wird ein braver Mann, das Mädchen wird eine brave Frau werden, wie ihre Aeltern sind.

118. Darf der Mensch und das Kind stolz und hoffärtig gekleidet seyn?

Nein; eine einfache, ordentliche, reine Kleidung, ohne Druck und Zwang, ist die beste Kleidung.

Sirach 10, 7. Den Hoffärtigen sind beyde, Gott und die Welt feind; denn sie handeln vor allen beyden unrecht.

(Anm. Eine der schädlichsten Erfindungen der Menschen sind die Schnürbrüste und die steifen Korsets; diese entstellen die schöne und aufrechte Gestalt des Menschen, und statt gerade zu machen, wie man irriger Weise glaubte, machen sie krumm und buckelich; sie verderben die Eingeweide der Brust und des Unterleibs, das Athemholen und die Verdauung; sie schaden so sehr den Brüsten und ihren Warzen, daß viele Mütter ihre Kinder nicht säugen können, und deswegen oft Leben und Gesundheit verlieren und den Krebs bekommen: sie machen das Gebähren oft sehr schwer und tödtlich für Mutter und Kind, und zerstören überhaupt die ganze Gesundheit. Es ist also die Pflicht der Aeltern, und vorzüglich der Mütter, die Schnürbrüste und steifen Korsets ihrer Kinder gänzlich abzuschaffen, und auszurotten. Auch die den Unterleib zusammenpressende Leibgürtel sind der Gesundheit sehr schädlich. Und überhaupt wäre es gut, wenn die weibliche Kleidung nicht aus zwey an den Hüften vereinigten Kleidern, sondern aus einem einzigen langen, den Körper frey und schön umgebenden, Kleide bestünde.

119. Darf man Kleider von Menschen, die an bösen und ansteckenden Krankheiten krank waren, oder gar daran gestorben sind, tragen, oder den Kindern Kleider davon machen?

Nein; durch diese Kleider kann man leicht sein Leben und seine Gesundheit verlieren.

(Anm. Alte, besonders alte wollene Kleider, durch ungesunden Schweiß und kranke Agsdünstungen verunreiniget, sind der Gesundheit sehr schädlich, und ansteckender Kankheiten werden leicht und häufig dadurch weiter verbreitet.)

Die folgenden Kapitel betreffen sowohl die erwachsenen als die jungen Menschen; und was die Kinder zunächst angeht, das wird in besondern Fragen und Antworten erinnert.

VI. Von der Luft.

120. Wie muß die Luft, in der der Mensch lebt, und die er jeden Augenblick einathmet, beschaffen seyn?

Die Luft, in der der Mensch lebt, und die er einathmet, muß frisch, rein und trocken seyn.

121. Warum muß sie frisch, rein und trocken seyn?

Weil sie den Menschen gesund, frisch, ruhig und froh macht; sie muntert auf zur Arbeit, vermehrt den Hunger, macht, daß die Speisen gedeihen, giebt ruhigen, sanften Schlaf, und dem Menschen ist es in frischer Luft gar wohl.

122. Ist es ihm auch wohl in schlechter, unreiner, feuchter Luft?

Nein, es ist ihm nicht wohl; in schlechter, verdorbener Luft wird der Mensch schwach, ungesund, unruhig, verdrießlich und dumm, und er verfällt oft in Fieber und viele böse, gefährliche Krankheiten, die schwer zu heilen sind.

123. Wie nothwendig ist dem Menschen zum Frisch- und Gesundseyn die frische, reine, freye Luft?

Sie ist dem Menschen so nothwendig, wie Speis und Trank, wie dem Fisch das frische Wasser.

124. Warum ist das?

Weil die Luft eben so gut, wie Speis und Trank, Lebenskraft in sich enthält; und zwar eine eigene Lebenskraft, die durch Speis und Trank nicht kann ersetzt werden, und eben so nothwendig ist.

(Anm. Pflanzen in der besten Erde, und Thiere beym besten Futter, ohne frische Luft, verwelken und verderben. Der Mensch, wenn er leben und gedeihen, und gesund, verständig, ruhig und glücklich seyn will, muß nothwendig in frischer Luft leben.)

125. Wodurch verdirbt die Luft?

Wenn sie stillsteht, und durch frische Luft von aussen nicht beständig erfrischt wird; auch wenn in der Gegend der menschlichen Wohnungen Sümpfe und stehende Gewässer sind, die die Luft einer ganzen Gegend verderben und ungesund machen.

126. Wodurch verdirbt die Luft weiter?

Wenn sie die Ausdünstungen vieler und nasser Sachen, wässerichte Dünste, und den Athem und die Ausdünstungen vieler Menschen enthält. Auch Dämpfe von Oehllampen, Talglichtern, Lichtschnuppen, vom Bügeln oder Plätten der Wäsche, vom Wollkämmen und von brennenden Holzkohlen, verderben die Luft so sehr, daß die Menschen dumpfig und elend davon werden, und manchmal gar ersticken.

(Anm. Man lese das Noth- und Hülfsbüchlein K. 46. S. 340. und Zerreners Volksbuch I. Th. S. 200.)

127. Worauf müssen die Menschen sehen, die so viel in Stuben und Kammern sich aufhalten?

Sie müssen immer darauf sehen, daß die verdorbene Luft durch frische Luft vertrieben und erneuert

werde; sie müssen also öfters bey offenen Thüren und Fenstern die Luft erfrischen.

128. Wie kann man die Stubenluft auch sonst frisch erhalten?

Wenn man zwey Löcher, eines unten an der auswendigen, und das andere oben an der inwendigen, entgegenstehenden Wand, durchbricht; damit die frische Luft immer unten eindringe, und die verdorbene Stubenluft oben heraustreibe.

129. Was müssen die Menschen weiter thun?

Sie müssen die Stuben und Kammern ordentlich und reinlich halten; und sie müssen nichts Unnöthiges in Stuben und Kammern haben, wodurch die Luft kann verunreiniget und verdorben werden.

(Anm. Wohlgerüche und starkriechende Blumen in Stuben verderben sehr die Luft, und verursachen Kopfweh und Schwindel, auch Schlagflüsse.)

130. Woran erkennt man, daß Stuben und Kammern ordentlich und reinlich sind, und frische Luft haben?

Wenn man keine Spinngewebe in Stuben und Kammern sieht; wenn kein Staub, kein Stroh nnd kein Unrath darinn ist; wenn die Fenster hell und klar sind; und wenn man keinen Geruch und keine Aengstlichkeit empfindet, indem man aus der freyen Luft in die Stuben und Kammern kommt.

131. Muß der Mensch auch des Nachts im Schlafe frische, reine, trockene Luft athmen?

Ja, er muß auch des Nachts im Schlafe frische Luft athmen; zugezogene Vorhänge rund um das Bett, und enge Schlafstellen sind daher ungesund.

(Anm. Daß man den kleinen Kindern im Schlafe das Gesicht zudeckt, taugt nicht; denn man beraubt sie der frischen Luft.)

132. Wann die Menschen, die so viel in Stuben sitzen, sich bemühten, immer in reiner Luft zu leben, was würde die Folge davon seyn?

Statt, daß sie jetzt ungesund, schwach nnd verdrieß-

brießlich sind, und an Flüssen, Husten und Dampf leiden; so würden sie alsdann viel gesünder, vergnügter und glücklicher seyn, und auch länger leben.

(Anm. Die Todten innerhalb, oder nahe den Städten oder Dörfern zu begraben, verdirbt die Luft und ist den Lebendigen schädlich und gefährlich. Leichenhäuser sind gut und nützlich.)

VIII. Von der Reinlichkeit, vom Waschen und Baden.

133. Was nützt dem Mensnen die Reinlichkeit?

Sie erhält die Gesundheit, die Ehre und die Tugend des Menschen; sie erheitert seinen Verstand und ermuntert ihn zur Thätigkeit; sie verschafft ihm Achtung und Liebe bey Andern; und nur der reinliche Mensch kann recht froh und glücklich seyn.

134. Was schadet die Unreinlichkeit?

Sie verderbt die Gesundheit, die Ehre und die Tugend des Menschen; sie verdunkelt seinen Verstand und macht ihn träge zur Arbeit; sie entreißt ihm die Achtung und Liebe Anderer; und der unreinliche Mensch kann nicht recht froh und glücklich seyn.

135. Entstehen durch Unreinlichkeit auch Krankheiten?

Ja, durch Unreinlichkeit und schlechte Luft, die fast immer mit einander verbunden sind, entstehen Fieber, die nicht allein sehr bösartig und tödtlich, sondern auch oft sehr ansteckend sind.

Anm. Der menschenfreundliche Arzt J. Ferriar zu Manchester in England macht aus den ansteckenden Krankheits-Giften, die in den unreinlichen Hütten des Elends entstehen, den Schluß: daß nicht allein die Tugend, sondern auch die Selbsterhaltung es den Reichen zur Pflicht mache, sich der Armen aus allen Kräften anzunehmen.)

136. Wie wird der Mensch reinlich?

Wenn sein Körper, von der frühsten Kindheit an rein gehalten und die Reinlichkeit ihm zur Natur wird.

137. Was muß man thun, um den Körper rein zu halten?

Man muß nicht allein Angesicht und Hände waschen, sondern man muß auch die Haut über dem ganzen Körper in jeder Woche ein oder mehrere Mahle rein waschen, und häufig baden.

138. Ist das Waschen und das Baden über den ganzen Körper gut?

Ja, es ist sehr gut; es macht rein, gesund, froh, stark und leicht; und verhütet Flüsse, Gliederreißen, Gicht, Krätze und viele Krankheiten.

Anm.) In Rußland hat beynahe jedes Haus seine Bad-Stube. Es wäre sehr zu wünschen, daß an jedem Orte in einem oder mehreren Häusern Anstalten zu kalten und warmen Bädern getroffen würden, und daß das Waschen und Baden allgemeine Sitte der Menschen würde.)

139. Warum ist das Reinhalten des Körpers so nützlich?

Weil die Hälfte von allem, was der Mensch ißt und trinkt, durch die unmerkliche Ausdünstung der Haut aus dem Körper geht; wenn aber die Haut nicht rein gehalten wird, so kann das nicht wohl geschehen, und dadurch leidet sehr die Gesundheit.

140. Was muß man bey dem Baden beobachten?

1. Man muß sich vorsichtig an Stellen baden, wo gar keine Gefahr ist.

2. Man muß gesund und wohl seyn.

3. Man darf nicht erhitzt seyn, oder kurz vorher eine Mahlzeit genossen haben.

4. Man muß sich nicht langsam, sondern geschwind, mit dem ganzen Körper, unter das Wasser tauchen.

5. Man muß im Bade nicht still sitzen, sondern sich stark bewegen.

6. Nach dem Bade muß man nicht ruhen, sondern gemächlich gehen.

(Anm. Es wäre wohl ein sehr gutes Gesetz der Schulen: daß die Schulkinder, von Anfang Mays bis Ende Septembers, wöchentlich einigemahle unter der Aufsicht des Schullehrers ordentlich badeten.)

141. Wie oft muß man sich täglich Hände und Gesicht waschen?

Beym Erwachen und beym Schlafengehen, vor und nach dem Mittags- und Abendessen, und jedesmahl, wenn nach gethaner Arbeit Hände und Gesicht unrein sind *).

(Anm. In jeder ordentlichen Haushaltung sollte immer ein Nap mit reinem, kaltem Wasser zum Waschen bereit stehen.

142. Muß man nach dem Essen nicht auch jedesmahl den Mund reinigen?

Ja, man muß nach jedem Essen den Mund mit kaltem Wasser reinigen; Zahnfleisch und Zähne werden dadurch gut und gesund erhalten, und man verhütet auch dadurch zugleich Zahnschmerzen.

143. Müssen Kinder sich nicht auch wäschen und kämmen, ehe sie in die Schule gehen?

Ja, jedes Kind muß Morgens und Nachmittags, ehe es in die Schule geht, sich jedesmahl waschen und kämmen; denn das Lernen wird dadurch viel leichter und angenehmer, weil man dann froher und muntrer ist.

144. Was sollte man beym Waschen thun?

Man sollte jedesmahl das Gesicht vorher in das Wasser tauchen, und eine Weile darinn halten; dadurch lernt man den Athem an sich halten, man verliert die Furcht vor dem Wasser, und es dient leicht Schwimmen zu lernen, das so nützlich und gut ist.

(Anm. Wenn man im Wasser auch die Augen aufthut, und den Mund ausspühlt, so ist es den Augen und den Zähnen nützlich, und verhütet Augen- und Zahnschmerzen.)

145. Da der Körper des Menschen, von der frühesten Kindheit an, muß rein gehalten werden: kleine Kinder es aber nicht selbst thun können, was müssen die Aeltern thun?

Sie müssen es sich eben so angelegen seyn lassen, ihre Kinder recht fleißig zu waschen, als ihnen Nahrung und Kleidung zu geben; die Nahrung gedeiht alsdann an ihnen, die Kleidung halten sie rein, die Reinlichkeit wird ihnen zur Natur, und sie werden gesittete, glückliche Menschen werden.

146. Lassen die kleinen Kinder sich gerne waschen nnd baden?

Im Anfange fürchten sie sich und schreyen; wenn man aber fortfährt, sie täglich mehrere Mahle zu waschen und fleißig zu baden, so wird es ihnen angenehm und zur Lust *).

*) Der Mensch muß als Säugling und als Kindlein, an der Brust und am Arm der Mutter, die Reinlichkeit lieb gewinnen.

147. Ist es hinlänglich, wenn der Mensch seinen Körper rein hält?

Nein, er muß auch seine Kleider, und alles, was um ihn ist, Stuben und Kammern, Betten und alles Hausgeräth, rein und in Ordnung halten.

148. Welchen Nutzen hat diese Ordnung und Reinlichkeit am Körper und im ganzen Haushalte?

Sie erhält gesund, macht alle Arbeit leicht, das Leben wird zur Lust und Freude.

Zerrenners Volksbuch I. Th. S. 200. bis 206.

IX. Von Nahrungsmitteln.

149. In welcher Absicht sollte der Mensch Speisen genießen?

Um seinen Hunger zu stillen, und das Leben und den Körper zu erhalten und zu ernähren.

150. Welches sind die vorzüglichsten Speisen des Menschen?

Brod, Gemüse, Hülsen- und Samenfrüchte, Obst, Milch, Fische und Fleisch.

151. Welche Speisen sind die nahrhaftesten?

Fleisch-Speisen sind viel nahrhafter, als Pflanzen-Speisen; und Speisen von Fleisch sind nahrhafter, gesünder und besser, als von Fischen.

152. Woraus sollten die Speisen des Menschen bestehen?

Zum größern Theil aus Pflanzen, und zum kleinern Theil aus Fleisch-Speisen.

(Anm. Daß der Mensch weder zu Fleisch- noch zu Pflanzen-Speisen allein bestimmt sey, zeigt der Bau seiner Zähne, seines Magens und seiner Därme. Bey dem Ge- - se von bloßen Fleischspeisen geräth das Blut zu leicht in Fäulniß, und die Pflanzenspeisen allein geben dem Körper nicht genug Kraft und Stärke.)

153. Was giebt den Speisen wahren Wohlgeschmack?

Der Hunger, und daß man die Speisen zu einem süßen Breye kaue.

154. Wodurch bekommt man rechten Hunger, und wodurch gedeihen auch zugleich die Speisen?

Durch körperliche Bewegung und Arbeit, besonders wenn sie in freyer Luft geschehen.

155. Muß man einfache Speisen geniessen?

Ja, man muß nicht zu viele Speisen durch einander essen; sonst sind sie schwer zu verdauen, und geben eine schlechte, ungesunde Nahrung.

(von Rochows Kinderfreund 1. Th. §. 34. auch 2. Th. §. 46.)

156. Was muß man vorzüglich beym Essen beobachten?

Ordnung und Mäßigkeit; und daß man die Speisen recht klein und mit dem Speichel zu einem weichen, süßen, milchartigen Breye kaue *).

*) Durch das Kauen werden die Zähne gesund und in den Kinnladen fest erhalten; man muß deswegen die Kinder anhalten, daß sie abwechselnd auf jeder Seite kauen.

157. Was sagt Syrach von der Mäßigkeit?

Kap. 31, 23. sagt er: Wenn der Magen mäßig gehalten wird, so schläft man sanft; so kann einer des Morgens früh aufstehen; und ist fein bey sich selbst.

158. Wenn man die Speisen nicht recht klein und mit dem Speichel zu einem Breye kaut, was erfolgt alsdann?

So verdaut man sie nicht gut, und durch diese schlecht verdauten Speisen wird der Körper nach und nach mit schlechten Nahrungssäften überladen, und man wird schwach, ungesund und krank.

159. Ist es gut, während des Essens viel zu trinken?

Nein, die Speisen werden dadurch zu sehr verdünnt; uud das schadet der Verdauung.

160. Geben flüssige Speisen und Suppen eine gesunde und starke Nahrung?

Nein, alle Speisen, die dem Körper eine gute Nahrung geben sollen, müssen fest*) seyn und gekaut werden; wenn man dünne Speisen genießt, so muß man daher Brod dazwischen oder dazu essen.

*) Selbst die Milch, die der Säugling saugt, muß im Magen erst gerinnen, ehe sie den Körper nähren kann.

161. Da das Brod eines der vornehmsten Nahrungsmittel ist, wie muß es beschaffen seyn?

Es muß aus guten Früchten gut gebacken seyn.

(Anm. Pumpernickel ist für gesunde, starke, arbeitende Menschen wohl ein gutes, gesundes Brod; für Kinder, sitzende oder alte Menschen ist er aber wohl eine schwere, nicht sehr nahrhafte Kost.)

162. Wenn viel Trespe, Mutterkorn, oder anderer Unkraut-Saamen unter dem Roggen ist, giebt das ein gesundes Brod?

Nein, es giebt ein schlechtes, ungesundes Brod.

163. Wenn der Roggen feucht, dumpficht, ausgewachsen und verdorben ist, oder in nassen Jahren; ist das Brod, von solchem schlechten Roggen gebacken, der Gesundheit schädlich?

Ja, es ist sehr schädlich; die Menschen werden krank und elend davon, und durch dieses schlechte Brod entstehen Seuchen und Faulfieber, die oft ganze Länder verheeren.

164. Wie muß man diesen feuchten, schlechten Roggen verbessern, um ein weniger ungesundes Brod daraus zu backen?

Man muß den Roggen vor dem Mahlen dörren; dem schlechten Mehle etwas gutes Mehl von trocknem Roggen, oder von Gerste, zusetzen; weniges Wasser, worinn etwas reine Holz-Asche aufgelößt ist, zum Einteigen nehmen; das Brod recht gut und langsam ausbacken; und man muß dieses Brod nicht warm und frisch, auch nicht in zu großer Menge essen.

(Anm. Noth- und Hülfsbüchlein K. 2. S. 70. Und über das Brodbacken ebendaselbst K. 1. S. 65. Seilers Lesebuch S. 393. Zerrenners Volksbuch 2. Th. S. 233. Ein vollständiger Volks-Unterricht von dem Brodbacken wäre sehr gut und nöthig.)

165. Sind warme, teigige Brod- oder Kuchen-Speisen gesund?

Nein, sie sind sehr ungesund, und man kann davon krank werden und sterben.

166. Die Kartoffeln mässig genossen, sind zwar eine ziemlich gute gesunde Speise; sind sie aber auch gut und gesund, wenn man sie in großer Menge tagtäglich ißt?

Nein; wenn man tagtäglich und sehr viele Kartoffeln ißt, so sind sie nicht recht gesund; und sie geben eine schwache und schlechte Nahrung.

(Anm. Das übermäßige Kartoffeln-Essen schadet der Gesundheit und auch wohl dem Verstande der Menschen.)
(Noth- und Hülfsbüchlein Kap. 3. S. 73.)

167. Sind reifes Obst und saure Speisen gesund?

Ja, sie reinigen und erfrischen den Körper.

(Anm. Beym Steinobste muß man die Kinder warnen, die Steine nicht hinunter zu schlucken, sonst können sie davon verstopft werden und sterben.)

168. Sind fette Speisen gesund, und ist es gut, daß man viele, oder fette Butterbröde den Kindern gebe?

Nein, es ist nicht gut; Butterbröde, wie alle

fette Speisen, sind schwer zu verdauen; es entsteht davon Schleim und Galle, und die Würmer in den Därmen vermehren sich sehr.

(Anm. Alle Kinder ohne Ausnahme haben wohl von Natur Würmer in ihren Därmen. Diese Würmer werden aber wohl nur dann schädlich und gefährlich, wenn durch schlechte, unverdauliche Speisen und Mangel an Bewegung die Därme voll zähes Schleims sind, und die Würmer sich sehr darinn vermehren.)

169. Sind scharfe, sehr gesalzene und gewürzte Speisen gesund?

Nein, sie sind ungesund und erhitzen das Blut; und Kinder sollten daher gar keine scharfe, gesalzene oder gewürzte Speisen genießen.

(Vielen und scharfen Käse essen ist ungesund.)

170. Wie muß überhaupt die Nahrung der Kinder seyn?

Sie müssen des Tages mehreremahle und ordentlich gespeist werden; und ihre Speisen müssen mild und nahrhaft seyn, damit sie recht wachsen und gedeihen, gesund und stark werden.

171. Kleinen Kindern Leckerbissen, Back-Kuchen- und Zuckerwerk, und süsse Speisen zu geben, ist das gut?

Nein, die Kinder werden dadurch zur Leckerhaftigkeit verwöhnt, sie werden selbstsüchtig und halsstarrisch, und können gar leicht mißrathen.

(Anm. Das Zuckerwerk, auch das Spielzeug der Kinder ist oft mit giftigen Farben bemahlt, man muß sie also sorgfältig vor beyden hüten.)

172. Wie sieht es bey einer ordentlichen Hausfrau in der Küche aus?

Das Küchen-Geräth ist rein gescheuert und gewaschen; wenn etwas gebraucht worden ist, wird es sogleich wieder gewaschen, und mit einem reinen Tuche getrocknet; alsdann an seinen bestimmten Platz gesetzt; und wenn es wieder gebraucht werden soll, so wird es vorher vom Staube gereiniget.

173. Was ist bey der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen vorzüglich zu beobachten?

Die größte Reinlichkeit; und daß man die Speisen in schädlichen Geschirren weder zubereite, noch aufbewahre.

174. Muß alles gewaschen werden, was gekocht wird?

Ja, man muß alles gut reinigen und waschen, ehe man es kocht; der Kohl und die Gemüse sind oft durch Mehlthau und Ungezieser unrein und schädlich.

(Noth- und Hülfsbüchlein Kap. 19. 20. S. 155. bis 170.)

175. Welche Küchengeschirre können sehr schädlich werden?

Kupferne, die nicht recht vollkommen und gut überzinnt, und irdene Töpfergeschirre, die schlecht oder mit vielem Bleye glasurt sind.

(Anm. Die irdenen Töpferwaaren bekommen eine Glasur von Sand und zubereitetem Bleye; wenn vieles Bley dazu genommen, oder die Glasur nicht recht fest gebrannt ist, so lösen saure Sachen das Bley leicht auf, und werden davon giftig.)

176. Wenn besonders saure Speisen in solchen Geschirren zubereitet werden, oder darinn erkalten und stehen bleiben, was sind die Folgen davon?

Sie lösen etwas vom Kupfer oder Bley auf, und durch den Genuß dieser Speisen kann man langsam seine Gesundheit, oder plötzlich sein Leben verlieren.

177. Was muß man bey diesen Geschirren beobachten?

Die kupfernen müssen immer recht gut überzinnt seyn; die irdenen müssen eine recht feste Glasur von wenigem Bleye haben: man muß die irdenen, ehe man sie braucht, mit Wasser und etwas Asche tüchtig auskochen; und man muß in kupfernen, und in irdenen Geschirren saure Sachen weder kalt werden lassen, noch aufbewahren.

178. Sind zinnerne Gefäße nicht auch gefährlich?

Ja; im Zinne ist oft vieles Bley, und man muß deßwegen keine saure Sachen in zinnernen Gefässen aufbewahren, oder erkalten lassen.

179 Welches Wasser muß man zum Kochen nehmen?

Sowohl zum Kochen, als zum Backen und Brauen, muß man nicht allein reines, sondern auch weiches Wasser nehmen, worinn Erbsen sich weich kochen.

(Die Milch, dieß große Nahrungsmittel, muß in reinen Gefässen und in reiner Luft aufbewahret werden.)

X. Von Getränken.

180. In welcher Absicht muß der Mensch trinken?

Um seinen Durst zu löschen: nicht aber, um den Gaumen zu kitzeln, den Magen zu stärken, oder sich zu nähren; denn das alles ist unrecht und gegen die Natur.

181. Was muß der Mensch also trinken?

Kaltes Wasser.

182. Was nutzt das Trinken des Wassers?

Das kalte Wasser kühlt, verdünnt und reiniget das Blut; es erhält Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven in Ordnung; und es macht den Menschen ruhig, heiter und froh.

(Seilers Lesebuch S. 217.

183. Wodurch wird das Wasser dem Menschen wohlschmeckend, und wodurch gedeiht es zugleich?

Durch körperliche Bewegung in freyer Luft entsteht nicht allein Durst zum Wasser, sondern es gedeiht auch zugleich.

(Anm. Durch die Bewegungen der Gliedmaßen wird das getrunkene Wasser recht unter das Blut getrieben, und alle schleimichte, unreine, scharfe Säfte werden dadurch aus dem Blute ausgewaschen.

184.

184. Trinken die Menschen wohl hinlänglich kaltes Wasser?

Nein; weil viele Menschen sich nicht genug körperliche Bewegung in freyer Luft machen, und weil sie oft und viel warme Getränke trinken, so haben sie keinen rechten Durst, und trinken nicht hinlänglich Wasser; und da sie das nicht thun, so ist ihr Blut schleimicht, scharf und unrein.

(Anm. Besonders das weibliche Geschlecht, welches viel in Stuben sitzt und viel warmes Getränke, Kaffe und Thee trinkt, trinkt nicht genug kaltes Wasser.)

185. Darf der Mensch jedes Wasser trinken?

Nein; stehendes, unreines, sumpfichtes, faules Wasser darf der Mensch nicht trinken.

(Anm. Wenn man in die Nothwendigkeit versetzt ist, schlechtes, faules Wasser zu trinken, so kann man es durch hinzugemischten Essig am besten verbessern.)

186. Wie muß gesundes Trinkwasser beschaffen seyn?

Es muß rein, hell und klar, und ohne allen fremden Geschmack, Geruch oder Farbe seyn; die Seife muß sich gut und leicht darinn auflösen, und man muß Erbsen leicht darinn weich kochen können.

(Anm. Die alten Römer haben nach vielen volkreichen Oertern gesundes Trinkwasser durch Wasserleitungen, die 5, auch 10, und mehrere Stunden Weges lang waren, hingeleitet.)

187. Ist das Bier ein gesundes Getränk?

Dünnes, rein ausgegohrnes Bier ist für Erwachsene wohl nicht schädlich. Gutes Wasser ist aber gesünder und viel besser *)

*) Kinder verlieren durch Biertrinken die Lust zum Wasser und legen den Grund zum Kaffe- Wein- und Branntenweintrinken.

188. Sind warme Getränke, Thee und Kaffe, gesunde Getränke?

Nein; das einzige gesunde Getränk ist kaltes Wasser; alle warme Getränke schwächen den Magen und den Körper, sie reinigen nicht die Eingeweide

geweide und das Blut, und sie sind daher ungesund und schädlich.

189. Warum trinken die Menschen, besonders das weibliche Geschlecht, so gern Kaffee und Thee?

Weil sie aus Mangel an Bewegung keinen rechten Durst haben, und besonders weil sie, von Kindheit an, daran sind gewöhnt worden.

(Anm. Wäre Wasser das einzige Getränk der Menschen, so würden sie sehr vieles ersparen; und verwendeten sie dieß Ersparte auf nahrhafte Speisen, und zu den übrigen Bedürfnissen des Lebens: so würden sie viel gesünder, stärker und glücklicher seyn, und auch länger leben.)

190. Was muß das Getrank der Kinder seyn?

Reines, gutes, kaltes Wasser muß einzig und allein das Getränk der Kinder, und der jungen Menschen seyn; sie dürfen weder Bier, noch Kaffee, weder Thee, noch andere warme Getränke trinken.

191. Was nützt es den Kindern und den jungen Menschen, wann ihr einziges Getränke kaltes Wasser ist?

Sie wachsen und gedeihen alsdann viel besser, und werden gesündere, stärkere, glücklichere Menschen.

XI. Vom Weine.

192. Ist der Wein, wenn er oft, oder als ein gewöhnliches Getränk getrunken wird, gesund und gut?

Nein, das ist er nicht; der Wein schadet der Gesundheit, dem Verstande und der Glückseligkeit des Menschen.

193. Der Wein, als Arzney, erquickt den Matten und Schwachen: giebt er aber auch dem Gesunden wahre Kraft und Stärke?

Nein; der Wein erhitzt nur, an und für sich giebt er aber keine wahre, dauerhafte Kraft und Stärke;

Stärke; denn er kann in gutes, eigentliches Blut, in Fleisch und Bein nicht verwandelt werden.

194. Hilft der Wein die Speisen verdauen?

Nein, das thut er nicht; Menschen, die Wasser trinken, essen mit mehrerem Hunger und verdauen viel besser, als diejenigen, die Wein trinken.

195. Wenn man sich angewöhnt, täglich Wein zu trinken, was sind die Folgen davon?

Die Zunge verliert ihren feinen Geschmack, und Wasser und milde Speisen schmecken ihr nicht mehr; der Magen wird stumpf und kalt; man trinkt in der irrigen Absicht, den Magen zu erwärmen, nach und nach mehr; und man kann mit der Zeit leicht in das Laster des Trunks verfallen.

(Anm. Junge und schlechte Weine voll unreiner, erdiger Theile und flüchtiges Geistes sind sehr viel schädlicher, als alte Weine von guten Trauben. Weine, mit Bleymitteln verfälscht und süß gemacht, sind Gift.)

196. Dürfen Kinder Wein, Punsch, oder andere hitzige, berauschende Getränke trinken?

Nein, Kinder und junge Menschen dürfen weder Wein, noch andere hitzige Getränke trinken; denn sie schaden gar sehr der Gesundheit, dem Wachsthume, dem Verstande, und dem künftigen Glücke der Kinder.

197. Vertreibt der Wein die Würmer?

Nein, das thut er nicht.

XII. Vom Branntweine *).

*) Die Vegetation hat im Getreide Feuerwesen durch Luft und Wasser mit Erdenwesen zu einem süssen, nahrhaften Körper verbunden und verkörpert; wird diese innige Verbindung durch die Gährung zerstöhrt und aufgelöst, so trennt sich

sich das Feuerwesen vom Erdenwesen: es ist jetzt, seines Körpers beraubt, kein süßes, nahrhaftes Wesen mehr, es ist in Wasser aufgelößtes Feuer, und zerstörend gleich ihm.

198. Ist der Branntewein ein gutes Getränk?

Nein!

199. Kinder! der Branntewein ist ein böses Getränk. Vor einigen hundert Jahren hatte man in Deutschland noch keinen Branntewein *). Unsere Voraltern in den vergangenen Zeiten, die keinen Branntewein hatten, waren ganz andere Menschen, als wir sind; sie waren viel gesünder und stärker. Der Branntewein, man trinke ihn allein, oder zu Speisen, kann nicht in Blut, in Fleisch und Bein verdaut und verwandelt werden; er kann folglich auch keine Gesundheit, keine Kraft und keine Stärke geben, und hilft auch nicht verdauen: er macht ungesund, dumm, träge und schwach. Es ist also eine Unwahrheit, daß der Branntewein, als eines der gewöhnlichen Getränke des Menschen betrachtet, nützlich, gut und nothwendig sey. Unsere Voraltern lebten ohne Branntewein. Und da, wie die tägliche Erfahrung lehrt, auch gute Menschen leicht in die traurige Gewohnheit verfallen, tagtäglich und immer mehr Branntewein zu trinken (so thut man am besten, wenn man gar keinen trinkt. Denn, Kinder! der Branntewein raubt dem Menschen, der sich an ihn gewöhnt, und ihn täglich in Uebermaaß trinkt, Gesundheit, Ehre, Verstand und Tugend; Haus und Hof gehen verlohren; Frau und Kinder mißrathen; und wo Branntewein herrscht, da herrscht Elend und Verderben bis ins dritte und vierte Glied **). — Sagt mir, meine Lieben, dürfen Kinder Branntewein trinken?

Nein, sie dürfen keinen Branntewein trinken.

*) Vor ungefähr 1000 Jahren wurde die verderbliche Kunst, aus dem Weine den Weingeist zu destilliren, und vor 300 Jahren aus dem Getreide Branntewein zu brennen, erfunden. Er wurde im Anfange für Arzney gehalten, und erst seit hundert, und noch mehr seit dreißig Jahren ist er allgemeines Getränk und Verderben der Menschen geworden.

**) In allen Ländern, in England, Schottland, Schweden, Nordamerika, und auch leider! in unserm lieben deutschen Vaterlande, hat man gefunden, daß mit der Zunahme des Branntewein-Trinkens, die Gesundheit, die Stärke, der Verstand, die Tugend, die Arbeitsamkeit, der Wohlstand, das häusliche und das eheliche Glück, die Erziehung der Kinder, die Lebensdauer, ja die Menschlichkeit der Menschen abgenommen habe. — Und deßwegen sagte bey einer öffent-
lichen

lichen Angelegenheit ein Indianer in Nordamerika, Nahmens Lakkawanna, da er einsah, daß der von den Engländern unter den Indianern eingeführte Branntewein die Völker und die Menschheit verderbe: „Branntewein haben sie „uns gegeben, und wer hat diesen den Weißen (den Europäern) „gegeben? — der böse Geist!“

200. Das ist wahr: daß Kinder keinen Branntewein, auch nicht einen Tropfen, trinken dörfen. Der Branntewein raubt den Kindern ihre Gesundheit und ihren Verstand, ihre Tugend, Freude und Glückseligkeit. Wenn also, liebe Kinder, eure Aeltern, die nicht wissen, daß der Branntewein den Körper und die Seele der Kinder verderbe, euch Branntewein geben wollen, so nehmt und trinkt ihn nicht. Sagt mir, was wird aus den Kindern, die Branntewein trinken?

Die Kinder und junge Menschen, die Branntewein trinken, werden ungesund, verkrüppelt, dumm, grob, faul, und lasterhaft; und sie verderben an Körper und Seele.

201. Vertreibt oder verhütet der Branntewein die Würmer in den Därmen?

Nein, das thut er nicht.

(Anmerkung. Väter und Mütter! wollt ihr einen Gotteslohn an euren Kindern verdienen, und in euren alten Tagen Freude und Trost an ihnen erleben, so sorgt dafür, daß sie keinen Branntewein trinken, auch nicht einen Tropfen, trinken; er ist Gift und Verderben euren Kindern.)

XIII. Vom Tobacke.

202. Ist das Tobacksrauchen gut?

Nein, es ist nicht gut; es geht vieler Speichel, der zur Verdauung so nöthig ist, verloren; und es schadet der Gesundheit, dem Geschmacke und den Zähnen.

(Anm. Auch das Tobackskauen ist sehr schädlich.)

203. Ist das Tobacksschnupfen gut?

Nein, es ist nicht gut; durch das Tobacksschnupfen wird die Nase verstopft, durch welche der Mensch Athem schöpfen muß; der so wichtige Sinn des Geruchs geht verloren; und es ist unreinlich und ungesund.

204. Dürfen junge Leute Toback rauchen oder schnupfen?

Nein; Kinder und junge Leute dürfen ganz und gar keinen Toback rauchen, oder schnupfen.

****

XIV. Von der Bewegung und Ruhe.

205. Welchen Nutzen hat die körperliche Bewegung, Thätigkeit und Arbeit für den Menschen?

Die körperliche Bewegung, besonders in freyer Luft, bewirkt Hunger und Durst; sie hilft Essen und Trinken verdauen, und macht, daß es gedeiht; sie reiniget das Blut und erhält die Eingeweide gesund; sie giebt Ruhe und einen sanften Schlaf; und die körperliche Arbeit ist es, die dem Menschen blühende Gesundheit und langes Leben, die ihm Frieden und Wohlseyn schenkt.

206. Kann der Mensch sein ganzes Leben hindurch gesund und wohl seyn, ohne sehr viele körperliche Bewegung?

Nein; Gott hat dem Menschen nicht ohne weise Absichten einen Körper, und Hände und Füsse gegeben; er soll sie gebrauchen und arbeiten; und durch die Arbeit Leben und Gesundheit erhalten, und seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit befördern.

207. Kann die Bewegung, oder Arbeit nicht auch schaden?

Ja, wenn der Mensch seine Kräfte übermäßig anstrengt, so kann er sich Schaden *) thun; und wenn er anhaltend zu schwere Arbeit verrichtet, so wird sein Körper kraftlos, stumpf und vor der Zeit alt.

*) Besonders einen Bruch. Deutschland hat dreymal hundert tausend Gebrochene männlichen Geschlechts. Was ist die Ursache, daß durch die Bauchringe so leicht Brüche entstehen? gewiß, widernatürliche Schwäche und Erschlaffung der Bauchringe: und ich glaube, bewiesen zu haben, daß die Brüche, diese fürchterliche Hauptplage des Menschengeschlechts, sich vermindern und verlieren werden, wenn die männlichen Kinder in einem Kittel gehen, und durch freye Bewegung und freye Luft die Muskeln und Sehnen ihres Unterleibs, die den Bauchring bilden, stärken werden.

208. Kurz vor oder bald nach dem Essen sich viele, oder starke Bewegung zu machen, ist das gut und gesund?

Nein, vor und nach dem Essen muß man ruhen; man ißt und verdaut alsdann viel besser, und wird auch stärker zur Arbeit.

209. Wie muß die Bewegung der Kinder seyn?

Leicht, beynahe den ganzen Tag, und in freyer Luft.

(Anm. Das Herz schlagt beym Kinde 90mal, beym Manne 70mal, in einer Minute; und deswegen müssen Kinder sich beständig sehr viele und leichte Bewegung machen.)

210. Wie wird der Mensch recht thätig und arbeitsam?

Wenn er in der Kindheit seiner Selbstthätigkeit in Gesellschaft mit Kindern ist überlassen worden; und wenn er nachher *) zur Thätigkeit und zum Fleiße, zum Arbeiten und zum Denken recht sorgfältig angeleitet und angehalten wird.

*) Nach dem 12ten Jahre, wo er 24 große, starke Zähne hat.)

211. Wenn der Mensch thätig gewesen ist, sich bewegt und gearbeitet hat, was thut er alsdann?

So ruht er, und freut sich seiner gethanen Arbeit.

212. Kann er nicht auch ruhen, ohne thätig gewesen zu seyn?

Nein; der Mensch hat nur dann Frieden, Ruhe und Freude, wenn er seine Schuldigkeit gethan, gearbeitet, und sein und seiner Nebenmenschen Glück besorgt hat.

XV. Vom Schlafen.

213. Wozu nützt der Schlaf?

Von der Bewegung oder Arbeit vollkommen und sanft auszuruhen, und die verlornen Kräfte des Körpers wieder herzustellen.

214. Wie muß der Schlaf des gesunden Menschen seyn?

Ruhig, ohne Träume und erquickend.

215. Wann schläft der Gesunde ruhig und erquickend?

Wenn sein Körper von vieler Bewegung in freyer Luft müde und durch Speisen wieder gestärkt, und wenn in seiner Seele Frieden und Ruhe ist.

216. Hängt viel ab von einem ruhigen Schlafe?

Ja, auf einen ruhigen Schlaf folgt ein frohes, munteres Wachen, und Kraft und Lust zur Arbeit.

217. Welche Zeit ist zum Schlafen bestimmt?

Die Nacht; am Tage schläft man nicht so gut.

(Anm. Kleine Kinder, und schwache, oder sehr ermüdete, auch alte Menschen schlafen oft am Tage, besonders im Sommer.)

218. Müssen Kinder viel schlafen?

Ja, Kinder und junge Menschen, die sich viel bewegen, müssen auch viel und länger, als Erwachsene schlafen.

219. Kann man nicht auch zu viel schlafen, und schadet das?

Ja; und das geschieht, wenn man nicht in freyer Luft sich viel bewegt hat und nicht müde ist, und wenn man in verdorbener Luft und warmen Federbetten schläft; und ein solcher langer Schlaf macht träge, dumm und ungesund.

220. Muß man in kühler, frischer, reiner Luft schlafen?

Ja, und deswegen muß man nicht in warmer Luft oder in Wohnstuben, sondern in kalten, hohen, geräumigen Kammern schlafen, die frische Luft haben, und deren Fenster am Tage offen stehen; und die Betten müssen weder Vorhänge,*) noch Betthimmel haben.

*) Wenn die Menschen nicht mit Sonnenaufgang, wie es seyn sollte, aufstehen, so müssen die Betten nach der Seite des Lichts, oder besser die Fenster Vorhänge haben.

221. Ist es gesund, auf und unter Federbetten zu schlafen?

Nein, es ist sehr ungesund. Die Federbetten, durch ihre Wärme und die in ihnen sich sammelnden bösen, unreinen, kranken Ausdünstungen, machen den Körper schwach und ungesund; und sie sind eine Ursache von Flüs-

Flüssen, Kopf- Zahn- Ohren- und Gichtschmerzen und von vielen Krankheiten.

222. Auf welchen Betten sollten Erwachsene schlafen?

Auf Betten von Pferdehaaren, Häcksel oder Stroh; und zum Zudecken eine wollene oder gesteppte Decke. Wenn man aber auf Federbetten schläft, so muß man sie im Sommer alle acht, und im Winter alle vierzehn Tage an die Luft bringen und ausklopfen; und man muß oft reines Bettleinen nehmen.

223. Auf welchen Betten müssen Kinder schlafen?

Auf Betten von recht trocknem Stroh, Häcksel oder Moos, die man oft frisch ausstopfen muß.

224. Warum müssen sie auf solchen Betten schlafen?

Weil die Kinder alsdann recht gesund und stark werden; und weil die Federbetten den Kindern noch sehr viel schädlicher, als den Erwachsenen, sind.

225. Was muß man weiter beym Schlafen beobachten?

Man muß nicht eher zu Bett gehen, als bis man müde ist; und man muß, so bald man aufwacht, gleich aus dem Bette aufstehen.

226. Muß man mit der Brust und dem Kopfe hoch liegen?

Nein, Brust und Kopf *) müssen nicht höher, als der übrige Körper liegen; und man muß nicht auf dem Rücken oder Bauche, sondern abwechselnd auf jeder Seite, in einer etwas gekrümmten Lage, schlafen; und man muß die Arme nicht über den Kopf schlagen.

*) Nur auf einem handhohen Kissen muß der Kopf so hoch, als die Schulter, nicht aber höher als der Körper, liegen.

227. Ist es gut, wenn Kinder bey erwachsenen Menschen, oder wenn mehrere Kinder in einem Bette schlafen?

Es ist gar nicht gut; der Athem und die Ausdünstung sind schädliche, ungesunde Dünste; jedes Kind und jeder Mensch sollte allein in seinem Bette schlafen, dann schläft man gesund und ruhig.

228. Wenn ein Kranker in einem Bett krank gelegen hat, was muß man thun?

Man muß das Bett mehrere Tage an der Luft recht reinigen und ausklopfen; ist die Krankheit aber sehr bösartig gewesen, so muß man das Bett verbrennen, oder tief in die Erde vergraben.

(Anm. Der englische Feldarzt Brocklesby erzählt, daß in einem Bette, worinn ein Kranker an einem bösartigen Halsfieber (der Bräune) starb, ein zweyter und dritter Mensch, die darinn zu liegen kamen, an der nämlichen Krankheit starben. Auf Reisen muß man sehr darauf sehen, in reinen, nicht von Krankheiten angesteckten Betten zu schlafen.)

XVI. Von den Wohnungen der Menschen.

229. Wie müssen die Wohnungen der Menschen, die Stuben und die Kammern beschaffen seyn?

Sie müssen vieles Licht und reine Luft haben.

230. Wenn die Wohnungen dunkel, dumpficht, naß und feucht sind, was schadet das?

Die Menschen werden in solchen Wohnungen ungesund nnd schwach, gichtig und krank; sie werden dumm und einfältig, verdrießlich und elend; und kleine Kinder werden in feuchten Stuben blaß, sie schwellen, zehren aus und sterben.

231. Wenn sind die Stuben naß und dumpficht?

Wenn sie tief in der Erde liegen, wenn die Wände und der Fußboden naß und feucht sind; und wenn die Sachen in der Stuben anlaufen und schimmlicht werden.

232. Wie muß man solche feuchte Stuben verbessern?

Man muß sie täglich mehreremale auslüften; noch besser aber ist es, wenn man unten und oben, in zwey gegen einander überstehenden Ecken, ein Loch durch die Wand bricht; damit die reine Luft frisch durchstreiche, und die verdorbene Luft vertreibe.

233. Müssen Stuben und Kammern auch räumlich und hoch seyn?

Ja, sie müssen räumlich und hoch seyn.

234. Wie oft muß man sie kehren und reinigen?

Man muß die Stuben und Kammern alle Tage kehren und reinigen.

235. Warum muß man es thun?

Weil es sehr gesund und gut ist; und weil sittliche Menschen einen Wohlgefallen daran haben, in reinlichen Stuben und Kammern zu wohnen.

236. Ist es gut, daß man bey kaltem Wetter und im Winter die Stuben sehr warm erheitzt?

Nein; sehr warme Stuben sind sehr ungesund, und die Menschen werden schwach, einfältig, dumm und krank davon.

(Anm. Der überall einreißende Holzmangel macht es zur Nothwendigkeit, mit dem Holze sparsam hauszuhalten. Der Steinkohlenbrand ist nicht ungesund.)

237. Darf man mit Holzkohlen in Feuerbecken die Stuben, die Schlafkammern, oder sich selbst erwärmen?

Nein; man wird elend davon, und kann ersticken.

(Anm. Die Feuer-Gieken- oder Stübchen sind sehr ungesund.)

238. Nasses Zeug in Stuben zu trocknen, oder Wasser in Stubenofen-Blasen warm zu machen, ist das ungesund?

Ja, die feuchten Dünste verderben sehr die Luft; und es ist daher sehr ungesund und schädlich.

239. Wenn man im Winter sehr erfroren ist, darf man gleich an das Fener, oder an den warmen Ofen gehen?

Nein, das darf man nicht thun; sonst kriegt man Frostbeulen.

(Anm. Mit den Händen oft in heisses Wasser greifen, und plötzliche Abwechselungen von der Hitze zur Kälte sind eine Ursache der Fingergeschwüre, die man den Wurm, oder Dahl nennt.)

240. Wenn man ein Glied, einen Arm oder Bein, im Winter erfroren hat, was muß man beobachten?

Man muß nicht in die warme Stube, oder an das Feuer gehen; sonst ist der Arm oder das Bein ver-

verloren; sondern man muß das erfrorne Glied in eiskaltes Wasser, worin man Schnee und Eis wirft, stecken, und so lange darinn halten, bis es vollkommen wieder aufgethaut, und Leben und Gefühl hinein gekommen ist.
(Zerrenners Volksbuch 2. Th. S. 264.)

241. Wie sollten die Stuben seyn, worinn Kinder sind?

Diese Stuben sollten immer helles Licht und reine Luft haben, und sie sollten ordentlich nnd reinlich seyn; denn die Kinder können dann recht gedeihen, und gesunde, starke, fröhliche Menschen werden.

XVII. Von Erhitzungen und Erkältungen.

242. Wenn man durch heftige körperliche Bewegung, durch Arbeiten, Laufen oder Tanzen sehr erhitzt ist, was muß man nicht thun?

1. Man muß nicht plötzlich zur Ruhe übergehen.

2. Man muß nichts kaltes, und auch keinen Branntewein trinken.

3. Man muß die Haut und den Körper nicht der kalten Luft oder dem Winde aussetzen. *)

4. Man muß sich nicht kalt baden; und wenn man naß geregnet wird, so muß man nicht ruhen.

5. Man muß sich nicht auf kalten Erdboden, oder ins Gras setzen oder legen, und am wenigsten schlafen.

Denn sonst kann man leicht seine Gesundheit verlieren, krank und lahm werden, und die Schwindsucht, oder die Gicht bekommen.

*) Wenn man von schwerer Feldarbeit, besonders des Abends in kühler, feuchter Luft, oder windigem Wetter, nach Hause kehrt, so muß man jedesmal vorher die Kleider anziehen, nicht aber in bloßem Hemde gehen.
(Zerenners Volksbuch 1. Th. S. 275. und 2. Th. S. 212.)

243. Was muß man denn thun?

Wenn man sehr erhitzt ist, so muß man durch gelinde Bewegung sich erholen, und langsam zur

Ruhe

Ruhe und zum Stillsitzen übergehen; man muß das Hemd und die Kleidungsstücke, die naß vom Schweiße sind, mit reinen, trocknen verwechseln; und ist man wieder kühl und ruhig geworden, so muß man langsam seinen Durst löschen.

244. Wenn der Mensch aber während der Arbeit großen Durst hat, darf er nicht kalt trinken?

Ja, das darf er wohl; er muß aber nicht zu viel auf einmal trinken, und er muß, ohne zu ruhen, gleich fortfahren zu arbeiten oder sich zu bewegen; sonst erkältet er sich und wird krank.

245. Wenn der Mensch in kalter, feuchter Witterung und im Winde gewesen ist und sich erkältet hat, was muß er thun?

Er muß einige Tassen warmes Wasser, mit dem vierten Theil Essig vermischt, trinken, sich recht warm mit Kleidern bedecken, und durch starke Bewegung das Blut wieder nach der Haut treiben. Ist die Erkältung groß, so muß man ein warmes Fußbad nehmen, Essig trinken und sich ins Bett legen.

(Anm. Hitzige Schwitzmittel einzunehmen, ist sehr ungesund.)

246. Wenn die Füße, oder der Körper naß und kalt geworden sind, was muß man nicht thun?

Man muß die nassen Strümpfe oder Kleider nicht anbehalten, sonst bekommt man Flüsse, Gliederreißen und Gicht.

247. Was muß man denn thun?

Man muß, so bald man nach Haus kommt, die nassen Kleider ausziehen, die Haut rein abwaschen und abtrocknen, und warme, trockne Kleider anziehen.

248. Wie ziehen sich Menschen unmerklich, und nach und nach Flüsse, Gliederreißen, Gicht und viele Krankheiten zu?

Wenn die Ausdünstung des ganzen Körpers oder einzelner Theile oft unterdrückt oder gehemmt wird; und das geschieht durch Mangel an Bewegung;

durch nasse, feuchte Wohnstuben oder Schlafkammern; durch Federbetten; durch nasse Kleider und durch Zugluft.

249. Sagt mir ein Beyspiel einer solchen Erkältung?

Wenn ein Mensch, zum Beyspiel mit dem rechten Arme, oft an einer Zugluft, oder an einer feuchten Wand sitzt, oder noch schlimmer, wenn er daran schläft, so bekommt er nach und nach einen Fluß und Gliederreißen in dem erkälteten rechten Arme.

250. Wodurch verhütet man Flüsse und Gicht?

Wenn man die Haut von der Kindheit an, durch Luft, Waschen und Baden stark, rein und kühl hält, wenn man den Körper nicht zu warm kleidet, und wenn man sich bey jeder Witterung viele körperliche Bewegung in freyer Luft macht.

XVIII. Von der Erhaltung einzelner Theile des menschlichen Körpers.

251. Welche Theile des Körpers muß der Mensch mit der größten Sorgfalt gesund zu erhalten suchen?

Die Werkzeuge zu seinen fünf Sinnen.

252. Wodurch werden die Sinneswerkzeuge zum Sehen, Hören und Riechen gesund erhalten, geschärft und gestärkt?

Durch freye, reine Luft; und daß sie, von der frühen Kindheit an, mehr im Freyen, als in Stuben, beständig geübt werden.

253. Was schadet überhaupt diesen dreyen Sinnen?

Das übermäßige Warmhalten des Kopfs durch Kopfbedeckungen, wodurch das Blut im Kopfe sich anhäuft, die Ausdünstung gehindert wird, und Flüsse und Geschwüre entstehen, deren Eiter oft zurücktritt, und Blindheit oder Taubheit verursacht.

Anm.

(Anm. Der ungeheure Schaden, der durch die Kopfbedeckungen und ihre Folgen, Eitergeschwüre, Grind und Läuse, auf das Menschengeschlecht fließt, läßt sich nicht berechnen.)

254. Was schadet den Augen?

Blendendes ungleiches und schnell abwechselndes Licht, wenn man viel in der Nähe oder schief von der Seite sieht, verdorbene Luft, Staub, Rauch, nasse Dünste, fette, scharfe Oel- oder Lichtdämpfe, Ofenhitze, und angestrengtes Sehen in der Dämmerung.

255. Was schadet dem Gehöre?

Starker, scharfer und unerwarteter Schall und Knall, verdorbene Luft, Federbetten, Staub, vieler Schleim in der Nase und den Ohren, und wenn die äußern Ohren an den Kopf sind angedrückt worden.*)

*) Die Ohren sollten, um recht gut und scharf, wie die Indianer, zu hören, vom Kopfe abstehen und unbeweglich seyn; durch die Mützen werden sie aber schon den Säuglingen an den Kopf angedrückt und gelähmt.

256. Was schadet den Geruchswerkzeugen?

Verdorbene Luft, starke und faule Gerüche, und der zum Theil davon entstehende viele Schleim in der Nase; auch besonders Schnupftoback, und wenn man durch den Mund Athem hohlt.

257. Wodurch wird der Sinn des Geschmacks erhalten?

Durch Uebung, Wassertrinken und milde Speisen.

258. Wodurch wird der Sinn des Gefühls erhalten?

Durch Uebung des Gefühls; durch freye, leichte Thätigkeit und durch Reinhalten der Haut.

259. Sind die gewöhnlichen Uebungen der Sinne zu ihrer und des Verstandes Vollkommenheit hinlänglich?

Nein, man muß die Sinne in der Kindheit vielfältig üben, und einen Sinn durch den andern zu berichtigen und zu ersetzen suchen; dann wird man auch recht verständig, und glaubt an keine Gespenster *).

*) Das Gesicht und das Gehör, besonders in der Nacht und wenn sie nicht geübt sind, können, wenn man mit Furcht

oder voreilig urtheilt, trügen, und daher der dumme Glaube an Gespenster. Sind sie aber geübt, und geht man beherzt auf das, was man sieht oder hört, los, und faßt es mit den Händen; so wird man von dem Irrthume und dem dummen Glauben an Gespenster, Hexen und was des sinnlosen Zeugs mehr ist, befreyt. Den Kindern Mährchen und Gespenstergeschichten erzählen, und sie furchtsam zu machen, ist einer der größten schädlichsten Fehler der Erziehung.

(Zerreners Volksbuch 1. Th. S. 396. bis 436.)

260. Wie erlangt man eine sehr gute, menschliche Sprache?

Wenn der Mund und die Nase rein gehalten werden; wenn der Hals frey und unbedeckt ist; und wenn man, von der Kindheit an, angehalten wird und sich übt, langsam, deutlich, rein und wohlklingend mit aufgerichtetem Angesichte, und hoher Brust zu sprechen.

261. Muß man durch den Mund, oder die Nase Athem hohlen?

Man muß nicht durch den Mund, sondern durch die Nase, Athem hohlen; man muß deswegen die Nase immer durch frische Luft und Ausschnupfen rein halten, und sich angewöhnen, im Schlafe mit verschlossenem Munde durch die Nase zu athmen.

262. Giebt es nicht auch noch andere Theile, die der Mensch mit der größten Sorgfalt muß gesund zu erhalten suchen?

Ja, seine Zähne; denn die Zähne sind nicht allein zum Sprechen, sondern auch zum Kauen der Speisen nothwendig; und vom Kauen der Speisen zu einem süßen Breye hängt zum großen Theile die Verdauung, die Ernährung, die Gesundheit und das Wohlseyn des Menschen ab.

263. Was schadet den Zähnen?

Wenn man, von der Kindheit an, die Zähne zum Abbeißen und Kauen nicht recht gebraucht, und viele dünne Speisen und Breye ißt; wenn man nicht kaltes Wasser, sondern Kaffee und warme Getränke, trinkt; verdorbene Stubenluft; Unreinlichkeit; Toback;

Toback; im Munde zurückgebliebene Speisen, besonders Fleischspeisen: heiße Suppen und Getränke; wenn man abwechselnd warme und kalte Sachen in den Mund nimmt; Beißen auf harte Körper; und wenn man mit Messern, Gabeln und Nadeln *) die Zähne stochert; das Alles verdirbt die Zähne.

*) Kein Mensch muß Nadeln in den Mund nehmen; denn man kann sie leicht niederschlucken und davon sterben. Ueberhaupt sollte man so wenige Nadeln brauchen und an den Kleidern tragen, als es nur möglich wäre.

264. Wodurch erhält man die Zähne gesund?

Wenn man, von der Kindheit an, die Zähne zum Abbeißen und Kauen recht gebraucht und kaltes Wasser trinkt; wenn man reine Luft einathmet, und milchwarm oder kalt ißt, und kalt trinkt; wenn man nach jeglichem Essen den Mund jedesmal durch Trinken, oder Ausspühlen reiniget; und wenn man die Zähne nicht stochert: so bleiben sie gesund und schön.

265. Wodurch bleiben die vordern Schneide-Zähne gesund?

Durch vieles Abbeißen, besonders trockner Speisen und Brods. *)

*) Kinder müßen das in Scheiben ihnen vorgeschnittene Brod nicht weiter entzwey schneiden, sondern mit den Zähnen abbeißen.

266. Müssen die Kinder auch ihre Milch-Zähne gesund zu erhalten suchen?

Ja; denn die dahinter versteckt liegenden bleibenden Zähne leiden Schaden, wenn die Milch-Zähne nicht durch vieles Beißen und Kauen, und durch Reinlichkeit sind gesund erhalten worden.

267. Wenn man von der Kindheit an, seine Zähne nicht gesund erhalten hat, kann man sie durch Arzneyen gesund machen?

Nein, das kann man nicht; einzig durch Reinlichkeit, durch Kauen, reine Luft und kaltes Wasser kann man schadhafte Zähne nothdürftig erhalten.

268. Was ist das Mittel, Zahnschmerzen zu verhüten?

Kauen, kaltes Wasser, reine Luft, Reinigung des Mundes, Kühlhalten des Kopfs, und beym Erwachen und beym Schlafengehen das Gesicht in kaltem Wasser zu baden: dadurch verhütet man Zahnschmerzen.

269. Muß man den Speichel zu erhalten suchen?

Ja; der Speichel ist zum Kauen und Verdauen der Speisen sehr nothwendig; und deswegen ist das Tobacks-Rauchen oder Kauen, wodurch vieler Speichel verlohren geht, sehr schädlich; und es ist auch sehr schädlich, wenn man beym Spinnen den Faden mit Speichel benetzt.

(Anm. Man muß beym Spinnen mit Wasser, das durch Bier, Seife, zerflossenen Leinsaamen, Kleye, dünnen Mehlbrey, Stärke, Quittenkerne, Vogelleim, oder ein anderes Mittel, ist geschmeidig und klebrig gemacht worden, den Faden benetzen. Und außerdem muß man den Flachs oder das Werg, ehe man sie an den Rokken legt, recht von allem Staube und hölzernen Theilen oder Schäben ausklopfen; sonst fliegen diese scharfen Theile beym Spinnen durch das Athemholen in die Brust, und verursachen Husten, Dampf, oder gar Schwindsucht.

XIX. Von der Schönheit und Vollkommenheit des menschlichen Körpers.

270. Was müssen wir, als eine der wichtigsten Eigenschaften, und als einen grossen Vorzug des Menschen, noch besonders bemerken?

Seine Schönheit.

271. Worauf beruht seine Schönheit?

Auf der Gesundheit *) und der Vollkommenheit seines wohlgestalteten Körpers.

*) Gesundheit, sagt Bertuch (J. d. L. u. d. M. März 1793. S. 189), ist für jedes Geschlecht, für jedes Alter, das einzige und unfehlbarste Schönheitsmittel; alle andere, die Thorheit, Betrug oder Selbsttäu-

täuschung erfand, sind elender Tünch, der wieder abfällt, und traurige Spuren seines Mißbrauchs hinterläßt. Die volle schöne Blüthe der Jugend, die frische Farbe, die Ausbildung der ganzen Körper-Form, das freye und leichte Spiel der Muskeln, die Fülle der Adern, die klare, sanftgespannte, halbdurchsichtige Haut, der lebhafte, seelenvolle Blick des Auges, der allgemeine Frohsinn; kurz das ganze unaussprechliche Wonnegefühl, das Gesundheit des Leibes und der Seele über Mann, Weib, Jüngling, Mädchen oder Kind ausgießt, giebt jedem menschlichen Körper einen Reiz, und eine Gabe zu gefallen, die ihm keine Kunst in der Welt gewähren kann."

272. Wodurch wird die Gesundheie vorzüglich erlangt?

Durch den freyen, leichten Gebrauch des Körpers in den Jahren der Kindheit.

273. Was ist ausser diesem Gebrauche noch nothwendig?

Freye, reine Luft; Waschen und Baden; ein leichter, freyer Kittel; reines kaltes Wasser zum Getränk; und einfache, gute Speisen zur Nahrung.

274. Wodurch wird die Vollkommenheit des Körpers erlangt?

Wenn der Körper, der bis zum zwölften Jahre durch freye Selbstthätigkeit in allen leichten Bewegungen ist geübt und geschmeidig gemacht worden, nach dem zwölften Jahre durch Leibesübungen und körperliche Spiele in allen schweren Bewegungen geübt, und dadurch stark und vollkommen gemacht wird.

275. Was wäre also zur vollkommnen körperlichen Ausbildung des Menschen nöthig?

Daß die Kinder nach dem zwölften Jahre in Leibesübungen und körperlichen Spielen unterrichtet und geübt würden; die Menschen würden dadurch viel gesünder und stärker, arbeitsamer und glücklicher werden (Man lese die Gymnastik für die Jugend von Gutsmuths.)

276. Wie müssen die Kinder und die Menschen ihren Körper tragen und halten?

Sie müssen gerade, aufrecht, mit hoher Brust und aufgerichtetem Kopfe stehen und gehen; und bey allen freyen Handlungen muß man mit aufgerichtetem Körper und Kopfe gerade stehen, sitzen, sehen, sprechen oder zuhören.

277. Was ist daher sehr schädlich?

Wenn man nachläßig, krumm und schief geht, steht und sitzt; wenn man die Brust einzieht, den Kopf niederschlägt, und von der Seite sieht, spricht oder zuhört.

278. Müssen die Kinder angewöhnt werden, zu allen Handlungen mit Einer Hand die rechte Hand zu gebrauchen?

Nein, das ist unrecht; die Kinder müssen beyde Hände sehr gut und geschickt gebrauchen lernen; die linke, wie die rechte.

279. Was entstellt die Schönheit?

Wenn Kinder auf eine sehr unschickliche Art angewöhnt werden, mit dem Gesichte allerley wunderliche Mienen, und mit dem Körper seltsame Geberden und Stellungen zu machen.

280. Beruht die Schönheit des Menschen nur auf der Vollkommenheit seines Körpers?

Nein; Unschuld und Friede, Verstand und Tugend, gearbeitet und das Gute gemehrt haben, und sich unter seinen Brüdern glücklich fühlen in Gottes schöner, froher Schöpfung: nur das vollendet die Schönheit und die Würde des Menschen.

Zweyte Abtheilung.

Von Krankheiten.

XX. Von Krankheiten, Aerzten und Arzneyen.

281. Wenn die Menschen lebten, wie sie leben sollten, so würden sie wenigen oder keinen innerlichen Krankheiten ausgesetzt seyn: und die einfachen Krankheiten, von denen sie allenfalls befallen würden, würde die Natur durch die großen, auf Leben und Wohlseyn abzielenden Kräfte des von Gott so weislich gebauten Körpers auch von selbst wieder heilen. Da die Menschen nun aber nicht so leben, sondern mannigfaltig irren, und auf vielfache Art ihrem Körper Schaden zufügen, und in verwickelte Krankheiten verfallen, was müssen sie thun, wenn sie krank werden?

Sie müssen sich ruhig und geduldig verhalten, und die Hülfe eines Arztes suchen.

(von Rochows Kinderfreund 1 Th. §. 54.)

282. Welche Kenntnisse muß der Arzt haben, welcher Krankheiten heilen will?

Er muß den so künstlichen Bau des menschlichen Körpers vollkommen kennen: wie, auf welche Art, und durch welche Ursachen der Mensch krank wird; die Natur und Beschaffenheit der Krankheiten; wie die Heilkräfte der Natur in Krankheiten wirken; und wie Arzneyen, deren Kräfte er kennen muß, darzu beytragen, oder es bewirken können, daß eine Krankheit geheilt werde.

283. Kann man diese Wissenschaft des Arztes leicht, aus wenigen Büchern, oder durch Hörensagen lernen?

Nein; sie ist eine sehr schwere Wissenschaft, die man in der Jugend und das ganze Leben hindurch mit großem Fleiße und vieler Mühe erlernen muß.

284. Bey welchem Arzte muß der Kranke also Hülfe suchen?

Bey einem verständigen, gelehrten und rechtschaffenen Arzte, der die sehr schwere Kunst, Krankheiten zu erkennen und zu heilen, ordentlich erlernt hat; nicht aber bey Quacksalbern.

285. Welche Menschen sind Quacksalber?

Alle diejenigen, die den Bau des Körpers nicht kennen, und die nicht gehörig die so schwere Kunst erlernt haben, Krankheiten zu heilen; die aus dem Urine, oder Wasser, den unverständigen Leuten die Krankheiten sagen wollen; die leichtfertig jede Krankheit zu heilen versprechen; und alle diejenigen hält man für Quacksalber, die von der Obrigkeit nicht die gesetzmäßige Erlaubniß haben, Krankheiten zu heilen.

286. Kann man aus dem Urine die Krankheiten erkennen?

Nein, allein aus dem Urine kann man die Krankheiten nicht erkennen; mehrentheils ist es Betrug; man wird um sein Geld betrogen, und verliert oft durch diese Quacksalber Gesundheit und Leben.

287. In jedem Lande findet man Hirten, Scharfrichter und andere unwissende Menschen, die sich gewöhnlich einen Schein der Heiligkeit geben, große und viele Worte machen, den Urin besehen, Kranke in die Heilung nehmen und allen Orten Glauben und Zulauf finden: ist es verständig gehandelt, bey solchen unwissenden Menschen Hülfe zu suchen?

Nein; es ist sehr unverständig; und die Menschen, die bey solchen Quacksalbern Hülfe suchen, bezeugen dadurch, daß sie noch sehr unwissende, in der Jugend schlecht unterrichtete Menschen sind.

(Zerrenners Volksbuch I Th. S. 357 bis 374.)

288. Entstehen Krankheiten durch übernatürliche Ursachen, durch vorgebliches Behexen und Besprechen?

Nein; das ist ein ganz sinnloser, einfältiger Glaube; Alles geht natürlich zu, und alle Krankheiten haben ihre natürlichen Ursachen.

289. Was ist von herumreisenden Operatörs, Bruchschneidern, Zahnärzten und Staarstechern zu halten?

Es sind meistentheils Großsprecher, denen es nur darum zu thun ist, den einfältigen Leuten das Geld abzunehmen.

290. Darf man von Schachtelkrämern, Balsamträgern und Arzneyhändlern, die im Lande herumstreichen, Arzneyen für Menschen und Thiere kaufen?

Nein; denn durch die Arzneyen dieser unwissenden Herumstreicher kann man leicht seine Gesundheit und sein Leben

Leben verlieren; nicht einmal für Thiere darf man Arzneyen von ihnen kaufen.

(von Rochows Kinderfreund 1 Th. §. 53.)

291. Was ist von Hausmitteln und Hausarzneyen zu halten?

Wenig oder nichts; von Hundert ist kaum Eins gut. Die besten und allgemeinsten Hausmittel, die Gott dem Menschen gab und in die Natur legte, sind frische Luft und kaltes Wasser.

292. Was ist von den universal- und den geheimen Arzneymitteln gegen Krankheiten, zum Beyspiel gegen das kalte Fieber, gegen den tollen Hundsbiß rc. zu halten?

Nichts; man kann dadurch leicht um seine Gesundheit kommen, und sein Leben verlieren.

(Anmerkung. Die geheimen und auch die vorgeblich sicher heilenden Arzneyen gegen den tollen Hundsbiß taugen nichts, und man kann sich nicht darauf verlassen. Man heilt die von einem wirklich tollen Hunde gebißene Wunde, und die daher zu befürchtende Tollheit und Wasserscheu nur allein dadurch, daß man gleich nach geschehenem Biße, durch Auswaschen mit scharfer Aschen- und Kalklauge, Ausschneiden, und Ausbrennen der Wunde, durch ein Spanischfliegenpflaster in und auf die Wunde gelegt, und durch starkes Eitern, das Gift vom tollen Hundsbisse ganz rein und vollkommen aus der Wunde und dem Körper bringt. Universalmittel sind Arzneyen, die für viele, ja alle Krankheiten helfen sollen; es ist aber nicht wahr, daß es solche Arzneyen gebe. Die in Zeitungen gerühmten Arzneyen taugen auch nicht.)

293. Bey wem sucht man Hülfe in äusserlichen Schäden und Verletzungen?

Bey einem Feldscheerer, oder Wundarzte.

294. Ist die Wundarzneykunst auch sehr schwer?

Ja, sie ist sehr schwer; und der Wundarzt muß sie mit grossem Fleiße und vieler Mühe erlernen.

295. Wo muß man die Arzney kaufen, die ein Arzt oder Wundarzt dem Kranken verordnet?

In Apotheken, die unter der Aufsicht der Obrigkeit stehen, und die durch Ordnung und Reinlichkeit, als gute Apotheken, sich auszeichne.

296. Ist die Apothekerkunst eine schwere Kunst?

Ja, sie ist auch sehr schwer; denn man muß viel und lange lernen, um die vielen Arzneymittel, und ihre Bestand-

standtheile und künstlichen Zubereitungen zu kennen und zu wissen.

297. Was ist ein Physikus oder Land-Physikus?

Es ist derjenige Arzt, oder Doctor, welcher von der Obrigkeit ausdrücklich dazu bestellt ist, für die Erhaltung der Gesundheit, und für die Heilung gewisser Kranken zu sorgen; und der bey allgemein herrschenden und ansteckenden Krankheiten, zum Beyspiel Ruhr, Faulfiebern, von der Obrigkeit den Auftrag hat, im Lande herum zu reisen, und die Erforschung und Heilung der Krankheit zu besorgen.

298. Zu welcher Zeit muß man bey schweren und hitzigen Krankheiten einen Arzt brauchen?

Gleich vom Anfange an.

(von Rochows Kinderfreund 2 Th. §. 40.)

299. Wenn der Arzt eine Krankheit heilen soll, was muß er nothwendig wissen?

Er muß die Natur und die Ursache der Krankheit wissen: man muß also dem Arzte alle Zufälle, Zeichen und das ganze Befinden des Kranken, vom Anfange der Krankheit an, genau und richtig erzählen; er muß die Leibesbeschaffenheit und die Lebensart des Kranken kennen; und man muß ihm alle Umstände vollständig sagen, die die Ursache der Krankheit seyn könnten.

300. Was ist daher gut?

Daß der Arzt den Kranken sehe und spreche, und die Natur und Ursache der Krankheit selbst erforsche.

301. Wenn das aber nicht geschehen kann?

So muß man mündlich oder schriftlich durch einen verständigen Menschen den Arzt von der Krankheit vollständig berichten. *)

*) Um das thun zu können, sollte jede Gemeinde folgendes sehr nützliches Büchlein: Ein Beytrag zur Zeichenlehre in Krankheiten: vornämlich in Rücksicht auf den Landmann und dessen Nutzen: von J. J. H. Bücking. Stendal bey Franzen und Große, 1793. 76 S. — besitzen. Im Noth- und Hülfsbüchlein K. 39. S. 314. findet man auch eine kurze Anleitung zu diesen Krankheits-Berichten.

302. Was muß der Kranke, der einen Arzt braucht, thun?

Er muß den Rath des Arztes genau befolgen, und die

die von ihm verordneten Arzneyen treulich, ordentlich, zur rechten Zeit und in vorgeschriebenem Maaße gebrauchen.

303. Kann eine schwere Krankheit gleich auf die erste Arzney besser, oder geheilt werden?

Nein; so wenig ein starker Baum auf den ersten Hieb fällt, eben so wenig kann oft eine schwere Krankheit durch die erste Arzney geheilt werden.

304. Wenn dann die erste Arzney nicht gleich hilft, muß man weiter Arzneyen, oder einen andern Arzt brauchen?

Man muß weiter, bis zum Ausgange der Krankheit, Arzneyen brauchen, und man muß von einem verständigen Arzte nicht zum andern laufen.

305. Ist es genug, wenn der Kranke Arzneyen einnimmt?

Nein, es ist nicht genug; er muß sich auch ordentlich halten: ohne ein gutes Verhalten helfen die Arzneyen allein nicht; und oft werden bey einem guten Verhalten durch die großen Heilkräfte der Natur, ohne Arzneyen, viele Krankheiten geheilt.

XXI. Vom Verhalten in Krankheiten, vorzüglich in hitzigen Krankheiten oder Fiebern.*)

*) Diejenige Krankheit nennt man ein Fieber, bey welcher Frost, widernatürliche Wärme und ein widernatürlich veränderter Puls ist: wozu gewöhnlich Uebelbefinden, (oft Erbrechen) Mattigkeit, Angst und Schmerzen des ganzen Körpers oder einzelner Theile (oft Kopfschmerzen) kommen.

306. Ein Kranker ist ein armer Mensch, der Angst und Schmerzen hat; wie muß man mit ihm umgehen?

Man muß liebreich mit ihm umgehen, und ihn mit grosser, verständiger Sorgfalt warten und pflegen.

307. Darf man mit Kranken, die an schweren Krankheiten oder an Fiebern krank sind, viel reden, oder sonst Lärmen und Unruhe um sie machen?

Nein, man darf nicht viel mit Kranken reden, sondern es muß still und ruhig um sie seyn.

308. Dürfen viele Menschen um den Kranken seyn, oder ihn besuchen?

Nein; denn die Luft wird durch den Athem und die Ausdünstungen gar sehr verdorben, alle neugierige Besuchende müssen also abgewiesen werden.

309. Wie muß die Luft in der Stube, oder Kammer des Kranken beschaffen seyn?

Alle Kranke, vorzüglich alle Fieberkranke, müssen immer frische, reine, trockne Luft haben.

310. Ist frische Luft einem Kranken sehr nothwendig?

Ja, sie ist ihm unumgänglich nothwendig; denn sie ist das beste Mittel, den Kranken zu beruhigen und zu kühlen, und seine Angst zu vermindern.

311. Was muß daher geschehen?

In der Krankenstube, oder Kammer muß bey Tage fast immer ein Fenster geöffnet seyn, und man muß des Tages öfters Thüren und Fenster zugleich aufmachen: dabey aber verhüten, daß nicht kalte Zugluft den Kranken treffe.

312. Wie müssen die Stuben, oder Kammern der Kranken beschaffen seyn, und gehalten werden?

Krankenstuben müssen hoch, groß, trocken und geräumig, nicht aber niedrig, enge, feucht und dumpfigt seyn; *) und sie müssen ordentlich und reinlich gehalten und von allem Staube und Unrathe rein gekehrt und gefegt werden; auch müssen keine Sachen darinn seyn, die die Luft verunreinigen und verderben.

*) Die Wohnungen der Menschen sind leider! für die Gesunden schlecht, noch viel schlechter aber für Kranke. Daher die Nothwendigkeit der Krankenhäuser.

313. Muß es um Kranke hell oder dunkel seyn?

Es muß nicht hell, sondern etwas dunkel seyn; denn das helle Licht stört die Ruhe der Kranken.

314. Wie muß das Bett des Kranken beschaffen seyn?

Es muß ordentlich und reinlich, nicht zu warm, das Oberbett nicht zu schwer, das Unterbett nicht zu weich, und das Bettleinen muß rein seyn. Ist Stroh unter den Betten, so muß man frisches Stroh nehmen, das nicht feucht und übelriechend ist.

315.

315. Ist es nützlich, oder schädlich, wenn Fieberkranke auf Federbetten liegen?

Es ist schädlich, und vermehrt und verschlimmert das Fieber; Frieberkranke sollten auf Betten von Pferdehaaren, oder, wenn sie diese nicht haben, von Stroh liegen, und sich mit einer leichten Decke zudecken.

316. Dürfen zwey Kranke, oder ein Kranker und ein Gesunder, zusammen in einem Bette liegen?

Nein; jeder Kranke muß allein in seinem Bette liegen.

317. Darf man die Bettvorhänge rund um den Kranken zuziehen?

Nein; denn der Kranke hat alsdann keine frische Luft.

318. Muß das Bett des Kranken täglich aufgelockert, und in Ordnung gebracht werden?

Ja; der Kranke muß jeden Tag, zu einer Zeit, wann er nicht schwitzt, aus dem Bette genommen, und das Bett muß in Ordnung gebracht werden.

319. Wie muß ein Kranker gekleidet seyn?

Rein und bequem.

320. Darf das Bettleinen, und das Hemd des Kranken mit reinem verwechselt werden?

Ja, man muß das Bettleinen oft und das Hemd des Kranken täglich mit reinem verwechseln; das man vorher ein wenig erwärmen muß.

321. Wie muß das Bett stehen?

Es muß an keiner kalten, feuchten Wand, und an keiner Zugluft, sondern es muß frey stehen, damit man den Kranken von beyden Seiten bequem warten kann.

322. Dürfen Fieberkranke, die meistentheils heftiges Kopfweh haben, den Kopf warm halten?

Nein, sie müssen ihn kühl und unbedeckt halten; sonst mehrt sich das Kopfweh, und das Irrereden.

(Anm. Wenn man um den Kopf eine Binde fest bindet, so vermindern sich oft die Kopfschmerzen.

323. Was müssen Kranke, vorzüglich in hitzigen Krankheiten, und bey großem Durste, trinken?

Kaltes, reines Wasser, das einige Zeit an der freyen Luft gestanden, und seine größte Kälte an der Luft verlohren

lohren hat. Und in Fiebern muß man Essig, oder Zitronensaft noch zu dem kalten Wasser mischen. Man kann auch ein Stück geröstetes Brod in das Wasser stecken.

324. Muß man das Wasser zum Trinken etwas warm machen, oder vorher abkochen?

Nein, man muß es nicht warm machen, und auch vorher nicht abkochen; denn abgekochtes Wasser löscht nicht den Durst, beruhiget nicht, und taugt nicht für Kranke, die großen Durst haben.

325. Ist das viele Theetrinken gut?

Nein; es ist gewöhnlich schädlich.

(Anmerkung. Auch den Kindbetterinnen ist das viele Theetrinken schädlich; sie müssen kalt trinken.)

326. Mögen Fieberkranke gern kaltes Wasser trinken?

Ja; kaltes Wasser und frische Luft sind das beste Labsal eines Fieberkranken; sie beruhigen ihn, und mindern seine Angst und Schmerzen.

327. Muß ein Fieberkranker vieles Wasser trinken?

Ja, er muß vieles Wasser, zur Stillung seines Durstes trinken; das ist nothwendig.

328. Erkälten sich Fieberkranke nicht durch kaltes Wasser?

Nein; sie werden vielmehr davon warm, und gerathen oft nach dem Trinken des kalten Wassers in einen starken, wohlthätigen Schweiß; da sie bey warmen Getränken oft nur eine brennende Hitze ohne Schweiß haben.

(Anm. Bey Ruhren, Brustfiebern, Seitenstechen, und einigen andern Krankheiten können lauwarme Getränke manchem Kranken vielleicht besser, als kalte, bekommen.)

329. Darf ein Fieberkranker auch Bier, Kaffee, Wein oder Brannteweein trinken?

Nein, er darf weder Bier, noch Kaffee, und noch viel weniger Wein, oder gar Branntewein trinken.

330. Wie müssen sich Kranke im Essen verhalten?

Kranke die ein starkes Fieber, oder eine schwere Krankheit haben, verlieren alle Lust zum Essen; und man muß sie gar nicht zum Essen nöthigen.

331. Warum muß man Fieberkranke nicht zum Essen nöthigen?

Weil sie die Speisen nicht verdauen; und weil die unver-

unverdauten Speisen jede Krankheit, und besonders hitzige Fieber sehr verschlimmern.

332. Darf man im Anfange eines Fiebers, das mit Frost, Hitze und Kopfweh anfängt, wenn man auch Lust hat, etwas zu essen, wirklich essen?

Nein; man thut am besten, wenn man fastet; das Essen kann die Krankheit leicht vermehren; das Fasten vermindert sie aber, und Hungers stirbt man nicht leicht.

333. Welche Speisen sind in Fiebern am zuträglichsten, wenn der Fieberkranke selbst und aus eigenem Triebe etwas verlangen sollte?

Buttermilch, saure Milch, frische, reife, saftige Früchte, und Obst, Himbeeren, Kirschen, Zwetschen, Weintrauben, gekochtes, frisches oder getrocknetes Obst, dünner Gersten- oder Haferschleim, mit Essig oder Zitronensaft sauer gemacht; und alles, was den Kranken kühlt, und ihm wohlthut.

(Anm. Da gutes Obst den größten Nutzen hat, so sollten die Menschen eine gute und große Obstbaumzucht sich sehr angelegen seyn lassen.)

334. Was dürfen Kranke in hitzigen Fiebern gar nicht essen?

Fleisch, Fleischbrühen, Butter, Eyer, schwere Mehlspeisen, und unaufgegangenes Brod, dürfen Fieberkranke ganz und gar nicht essen.

335. Wann bekommen Fieberkranke Lust zum Essen?

Nicht eher, als bis das Fieber geheilt ist, und bis Ruhe und Schlaf sich wieder eingestellt haben. Und auch dann muß man sehr mäßig seyn.

336. Muß man Kranke an hitzigen Krankheiten überhaupt warm oder kühl halten?

Man muß Fieberkranke überhaupt nicht warm, sondern kühl halten; und deswegen muß man im Winter nicht warm einheitzen; sondern man muß die Stuben mehr kühl, als warm, halten.

(von Rochows Kinderfreund 2 Th. §. 39.)

337. Ist es gut, daß man bey Kranken räuchere?

Nein, das Räuchern *) taugt nicht; statt die verdorbene Luft zu verbessern, verderbt es sie nur noch mehr; also nicht Räucherwerk, sondern frische Luft bedarf der Kranke. Bey bösartigen Fiebern ist es gut, in der Krankenstube öfters Essig auf ein heisses Eisen zu schütten.

*) Der Mann und Freund des Menschengeschlechts, der bey Unter-

Untersuchung der Gefängnisse, der Kranken- und Pesthäuser sein Leben für das Wohl der Menschen aufopferte, John Howard, sagt: „der Gebrauch des Räucherns ist allezeit „ein hinreichender Beweis von Mangel an Reinlichkeit und „Luftzug."

338. Ist es gut, daß man bey Fiebern etwas zum Schwitzen einnimmt?

Nein, es ist in den mehresten Fällen nicht gut; viele Fieber werden dadurch gefährlich und tödtlich. Man muß also, ohne einen Arzt zu Rathe zu ziehen, nichts zum Schwitzen einnehmen.

339. Darf man bey Fiebern zur Ader lassen?

Es ist bey vielen Fiebern sehr gefährlich; und ohne auf Anrathen eines Arztes darf man bey Fiebern nicht zur Ader lassen.

340. Ist es überhaupt gut, daß viele Menschen in gesunden Tagen es sich zur Gewohnheit machen, jährlich ein- oder zweymal zur Ader zu lassen?

Nein; wenn man gesund und wohl ist, so muß man niemahl zur Ader lassen; denn das unnöthige Aderlassen verdirbt und verschleimt das Blut, schwächt den Körper und schadet sehr der Gesundheit.

(Anm. Daß viele Frauen während der Schwangerschaft ein- oder mehrere Mahle zur Ader lassen, ist eine sehr böse Gewohnheit, die sowohl der Mutter, als dem Kinde schadet.)

341. Sind Brechmittel, die ein Arzt verordnet, gefährlich?

Brechmittel, von einem Arzt verordnet, werden nicht gefährlich seyn, und sie schwächen oft nicht so sehr, als Abführungsmittel.

(Anm. Da viele Krankheiten und besonders viele Fieber aus Unreinigkeiten in dem Magen entstehen, oder damit verbunden sind: so thun Brechmittel, wodurch die Unreinigkeiten aus dem Magen weggeschaft werden, oft sehr gute Dienste.)

342. Dürfen Fieberkranke lange verstopft seyn?

Nein; bey Fiebern ist Verstopfung oft sehr gefährlich.

(Anm. In gesunden Tagen, und bey geringen Krankheiten, sind gekochtes, frisches oder getrocknetes Obst, vorzüglich Zwetschen, ein gutes Mittel gegen Verstopfungen.)

343. Wenn ein Mensch krank und zugleich verstopft ist, wodurch muß man ihm Oeffnung verschaffen?

Durch ein Klystier.

344. Sind Klystiere nicht gefährlich, oder bedenklich?

Nein, das sind sie nicht.

345.

345. Was ist von der Gewohnheit vieler Leute zu halten, des Jahrs einigemahle etwas zum Abführen einzunehmen?

Es ist eine sehr schädliche Gewohnheit; und die Arzneyen, die man auf eine unvernünftige Art von Herumstreichern und Schachtelkrämern zum Abführen kauft, sind meistentheils sehr gefährlich.

346. Muß man gesunde Kinder oft laxiren lassen?

Nein, das taugt nicht; und überhaupt muß man die Kinder nicht durch Arzneyen, sondern durch gute Wartung und Pflege, und durch viele und anhaltende Bewegung in freyer Luft gesund erhalten.

347. Ist es bedenklich, Spanischefliegenpflaster bey Fiebern, Gliederreißen, und manchen andern Krankheiten zu legen?

Nein. Spanischfliegenpflaster sind eben keine bedenkliche Sache; man kann sie kleinen Kindern legen, und sie thun oft gar gute Dienste.

348. Ist es gut, daß man bey Wunden, Quetschungen und Geschwüren Pflaster und Salben braucht?

Nein. Pflaster und Salben sind selten gut; in den mehrsten Fällen stiften sie mehr Schaden, als Nutzen.

(Anm. Bey Geschwüren an den Füßen und beym Rothlaufe muß man sich besonders vor Pflastern und Salbeu hüten, sonst kann man dadurch sehr böse und langwierige Geschwüre bekommen.)

349. Was muß man bey Wunden thun, wenn sie nicht sehr groß und tief sind, und wenn keine große Ader, und kein Eingeweide verletzt ist?

Man muß die Wunde, ohne sie mit Wasser oder Brannntewein auszuwaschen, mit einem trocknen Tuche wieder zusammenbinden; das Blut, das besser als alle Pflaster und Salben ist, heilt alsdann die Wunde oft, ohne Eiterung, wieder zusammen.

350. Was muß man bey Quetschungen thun?

Man muß halb Wasser und halb Essig mit leinenen Lappen immer kalt aufschlagen; so lindern sich die Schmerzen und das Blut vertheilt sich.

(Anm. Geringe Geschwüre kann man mit gezupfter Leinwand trocken, oder mit Lappen in Essig befeuchtet, verbinden.)

351. Wie heilt man Brandschäden?

Wenn man eben so, wie bey Quetschungen, Wasser und Essig vom Anfange an, alle viertel Stunde, kalt umschlägt; so heilen Brandschäden davon oft besser, als von allen Pflastern und Salben.

XXII. Von allgemein, und örtlich herrschenden, und eigenthümlichen Krankheiten.

352. Wenn in einer Gegend eine allgemeine Krankheit ausbricht, die viele Menschen befällt, muß der Gesunde Arzneyen, oder Präservationsmittel brauchen, der allgemeinen Krankheit vorzubeugen?

Nein, der Gesunde muß niemals Arzneyen brauchen.

353. Muß man nicht etwa zum Laxiren, oder Brechen einnehmen, Aderlassen, oder Schwitzen?

Nein; diese schwächenden Mittel ziehen einem Menschen die Krankheit eher zu, als daß sie sie verhüteten.

354. Darf man auch keine Magentropfen nehmen?

Nein, sie sind eher schädlich, als nützlich.

(Anm. Viele Menschen verfallen durch Unmäßigkeit und durch schlechte Speisen in Magenschmerzen oder Koliken, sie suchen oft, sich durch Branntewein oder Magentropfen zu helfen, und verfallen dadurch, vorzüglich das weibliche Geschlecht, in ein unendlich größeres Uebel, in das Laster des Trunks.)

355. Was muß der Gesunde thun, der allgemein herrschenden Krankheit, oder ihrer Gefahr zu entgehen?

Er muß sich im Essen und Trinken recht ordentlich und mäßig halten, große Reinlichkeit beobachten, sich viele körperliche Bewegung machen, und sich recht vorsichtig vor Erhitzungen und Erkältungen hüten.

(Anm. In theuren und Mißwachs-Jahren entstehen von dem Genusse des schlechten Brods und schlechter Nahrungsmittel Faulfieber und Seuchen, die ganze Länder von Menschen entvölkern. Gesundes Brod sollte nie fehlen.)

356. Muß man nicht noch eine andere Vorsicht beobachten?

Ja; da allgemein herrschende Krankheiten oft ansteckend sind, so muß man nicht unnöthiger oder neu-

gieriger Weise zu Kranken und ihren Wärtern, und in Krankenhäuser gehen.

357. Wenn Krankheiten, zum Beyspiel kalte Fieber an einem Orte häufig und örtlich herrschen, und wenn stehende Gewässer und Sümpfe in der Nähe dieses Orts die Ursache dieser häufigen Fieber sind; was müssen die Menschen thun?

Sie müssen die stehenden Gewässer ableiten, und die Sümpfe austrocknen, so hören die Fieber auf; denn mit der Ursache fällt auch ihre Wirkung weg.

358. Wenn Handwerker und Künstler viel und oft von einer gewissen eigenthümlichen Krankheit, zum Beyspiel Steinhauer von der Schwindsucht, Mahler, Bergleute und Töpfer von der Bleykolik, befallen werden, was müssen sie thun?

Sie müssen als verständige Menschen, die gern gesund seyn und lange leben wollen, darauf denken, was die Ursache ihrer häufigen eigenthümlichen Krankheit sey, und wie sie diese Ursache vermindern oder vermeiden können.

Anm. Diejenigen Menschen, die einst viel sitzen werden, (als: das weibliche Geschlecht, sitzende Handwerker, Künstler und Gelehrte) müssen ganz vorzüglich in ihrer Kindheit, bis zur Zeit des vollendeten Abzahnens im zwölften Jahre, sich frey und leicht sehr viele körperliche Bewegung in freyer Luft machen, und dazu besonders angehalten werden; damit ihr Körper stark werde, und das nachherige viele Sitzen ihrer Gesundheit und Glückseligkeit nicht zu viel schade.)

XXIII. Von ansteckenden Krankheiten.

359. Welche Krankheiten stecken vorzüglich an?

Faulfieber, Fleckfieber, Ruhren, Friesel- und Scharlachfieber, Blattern oder Pocken, Masern und gewöhnlich auch diejenigen Krankheiten, die allgemein herrschen und von einem Orte zum andern sich verbreiten. Auch die Pest, die schlimmste aller Krankheiten, steckt sehr leicht an.

360. Wie stecken sie an?

Vorzüglich durch die Berührung des Kranken, oder solcher Theile, die vom Kranken herkommen; auch durch die unreinen, faulen, ansteckenden Theile, die in der eingeschlossenen Luft der Krankenstuben sich befinden.

361. Was muß man bey diesen ansteckenden Krankheiten ganz vorzüglich beobachten?

Die Luft, sowohl in der Stube, als im Hause des Kranken muß beständig rein und frisch seyn; man muß immer ein Fenster offen halten; oft Thüren und Fenster zugleich öffnen; und man kann nicht fleißig genug auf frische, trockne, reine Luft sehen.

362. Was muß man weiter beobachten?

Man muß beym Kranken, in den Betten, in der Stube, und bey sich selbst die größte Reinlichkeit beobachten: und man darf nicht warm einheitzen.

363. Was muß man ferner thun, um sich vor der Ansteckung zu hüten?

Man muß nicht nüchtern, ohne etwas gegessen zu haben, beym Kranken seyn: in der Krankenstube darf man aber nicht essen; und man muß vorsichtig, gutes Muthes und ohne Furcht den Kranken warten, und sich treulich seiner annehmen.

364. Wie müssen sich die Menschen, die den Kranken warten und pflegen, gegen ihre Nebenmenschen verhalten?

Sie müssen sich, um die ansteckende Krankheit oder Seuche nicht weiter zu verbreiten, eingezogen halten; unnöthigen Umgang mit andern Menschen vermeiden; und sie müssen sich aus Schulen *) und Kirchen entfernt halten. Diese Pflicht haben auch die Kinder und die Hausgenossen bey Kranken.

*) In den Schulen werden durch die Kinder oft ansteckende Krankheiten weiter, über einen ganzen Ort verbreitet.

365. Dürfen zu einem Kranken, der an einer ansteckenden Krankheit krank ist, viele Menschen zugelassen werden?

Nein; außer den Menschen, die den Kranken warten und pflegen, dürfen keine andre Menschen zu ihm: alle neugierige Besuchende müssen gleich, ohne alle Nachsicht, wie es die Pflicht erfordert, abgewiesen werden.

366. Was macht es dem Menschen zur Pflicht, einen ansteckenden Kranken nicht ohne dringende Noth zu besuchen?

Die Selbsterhaltung, und die Pflicht, die der Mensch seinem Nebenmenschen schuldig ist: denn wenn er auch aus Liebe und Freundschaft sein Leben in Gefahr setzen wollte;

wollte; so hat er doch nicht das Recht, auch zugleich das Leben seiner Nebenmenschen, die er mit der Krankheit anstecken könnte, in Gefahr zu setzen.

367. Wenn ein Kranker an einer ansteckenden Krankheit stirbt, was muß geschehen?

Man muß den todten Körper nicht zur Schau aussetzen; und man muß ihn still, ohne Gefolge vieler Menschen, zur Ruhe bringen.

368. Ist die Kräze auch eine ansteckende Krankheit?

Ja; es ist eine sehr böse, heßliche Krankheit, die leicht ansteckt, wenn man Krätzige oder ihr Zeug berührt.

369. Was muß man also thun?

Man muß mit Krätzigen keinen Umgang haben, und ihre Gesellschaft vermeiden.

(Anm. Kinder, die die Krätze oder den Kopfgrind haben, dürfen nicht in die Schule gehen; damit andere Kinder nicht davon angesteckt werden.)

370. Ist das Schmieren mit Schwefelsalben bey der Krätze, bey Ausschlägen und bösen Köpfen gefährlich?

Ja, es ist gefährlich; man kann dadurch seine Gesundheit leicht verlieren, lahm, blind und taub werden.

XXIV. Von den Blattern oder Pocken.

371. Wonach richtet sich die Gefährlichkeit der Blattern?

Vorzüglich nach der Menge der Blattern. Bey wenigen Blattern ist wenige Gefahr; bey vielen und zusammenfliessenden Blattern ist viele Gefahr.

372. Was ist also gut?

Daß man wenige Blattern bekomme.

373. Zu welcher Zeit im Verlaufe der Blatternkrankheit stellt sich eigentlich die Gefahr ein?

Nicht im Anfange, wenn sie ausbrechen; sondern gegen das Ende, wenn die Blattern eitern und trocknen; und wenn der Eiter in den Körper gesogen wird, und ein zweytes oder Eiterungs-Fieber entsteht.

374. Wenn ein Kind die Blattern bekommen will, darf man die Blattern durch Schwitzmittel, Wein, Branntewein, warme Stuben oder Federbetten heraus zu treiben suchen?

Nein; das ist sehr unverständig gehandelt; denn man bekommt dadurch sehr viele und sehr gefährliche Blattern.

375. Was muß man also thun?

Man muß der Natur ihren ruhigen Lauf lassen; man muß sich bey dem Fieber, das vor dem Ausbruche der Blattern vorhergeht, und das zwey, drey bis vier Tage dauert, kühl und in reiner Luft halten, kaltes Wasser trinken; und in diesen Fiebertagen nur sehr wenig essen.

376. Wenn die Blattern nun nach und nach, durch das Fieber, von selbst ausgebrochen sind, was muß man im ganzen Verlaufe der Krankheit, bis zum Abtrocknen, thun?

Das Vorzüglichste ist, daß der Blatternkranke frische, reine, trockne Luft genieße; kaltes Wasser trinke; und daß er im Essen und Trinken sich ordentlich, kühl und mäßig halte. Fleisch, Fische, hitzige, gewürzte und schwer verdauliche Speisen, und hitzige Getränke darf der Blatternkranke gar nicht genießen.

377. Ist es gut, daß man bey dem Fieber vor dem Ausbruche der Blattern, und während der ganzen Blatternkrankheit am Tage im Bette liege?

Nein, es ist nicht gut; am Tage muß man, wo möglich, ausser dem Bette seyn; und des Nachts muß man in keinem Bette liegen, das zu warm und dunstig ist; Federbetten sind daher den Blatternkranken sehr schädlich.

378. Wenn die Augenlieder zugeschworen sind, darf man sie mit Gewalt aufzerren, oder hitzige Sachen und Gewürze aufschlagen oder einblasen?

Nein; man darf die Augenlieder nicht aufzerren, und keine hitzige Sachen brauchen, sonst kann man blind werden; sondern man muß sie stille zulassen; und gehen die Augenlieder nach und nach von selbst auf, so muß es in der Stube nicht hell, sondern dunkel seyn; auch muß es dunkel in der Stube seyn, wenn die Augenlieder noch zugeschworen sind; und zu gleicher Zeit muß man mit der größten Sorgfalt darauf sehen, daß die Luft in der Stube immer frisch, rein und kühl sey.

(Zerreners Volksbuch I Th. S. 325. bis 355.)

379. Sterben an den Blattern viele Menschen?

Ja, im Ganzen sterben an den gewöhnlichen oder zufälligen Blattern von zehn Kranken Einer.

380. Auf welche Art kann man die so große Gefahr, durch die Blattern sein Leben, oder seine Gesundheit zu verlieren, abwenden?

Durch die künstliche Ansteckung, oder die Einimpfung der Blattern; man bekommt alsdann gewöhnlich sehr wenige und gutartige Blattern, man wird nicht leicht bettlägerig, man verliert selten seine Gesundheit, und von hundert Eingeimpften stirbt oft nur Einer.*)

*) Ueber die Einimpfung oder Inoculation der Blattern lese man mit den Kindern: von Rochows Kinderfreund 2 Th. §. 43..

381. Sagt mir aber, meine lieben Kinder, darf man an einem Orte, wo keine Blattern sind, die Blattern einimpfen?

Nein; denn sie stecken an, und man kann durch die Einimpfung die Blattern-Pest an einen Ort bringen, und dadurch die mittelbare Ursache an dem Tode vieler hundert Menschen seyn, welches höchst unrecht *) ist.

*) Jeder Mensch muß das allgemeine Wohl seinem eigenen Wohl vorziehen, und nach dem Grundsatze handeln: „Was „du nicht willst, das dir die Leute thun sollen, das sollst „du ihnen auch nicht thun.„

382. Wenn aber an einem Orte die Blattern schon herrschen, darf man sie alsdann einimpfen?

Nein, auch das ist unrecht; denn der Eingeimpfte kann auch einen einzelnen Menschen anstecken, und die zufällige Schuld seines Todes seyn.

383. Wo müßte die Einimpfung also nothwendig geschehen?

In eigends dazu bestimmten und abgesonderten Blattern- oder Einimpfungs-Häusern, wo gar keine Gefahr ist, andere Menschen mit dieser Pest anzustecken.

384. Ihr habt recht, Kinder! man darf nur in Blatternhäusern einimpfen; wer das Gegentheil thut, der handelt sehr unrecht gegen die menschliche Gesellschaft. — Kann man die Blattern zweymal bekommen?

Nein, die wahren Blattern kann man nur einmal bekommen; alle Geschichten von zweymaligen wahren Blattern sind irrig.

XXV. Von den Masern.

385. Sind die Masern auch eine böse Krankheit?

Ja; es sterben sehr viele Menschen daran; oft, wenn die Masern schon heil sind, an bösen Folgen.

386. Was muß man bey den Masern, die die Brust sehr angreifen, vorzüglich beobachten?

Man muß die Kranken an den Masern zwar etwas wärmer, als die Blatternkranken, halten, aber auch nicht zu warm, sie müssen reine Luft haben; man muß ihnen bisweilen etwas warmen Hollunder- oder Fliederthee zu trinken geben; und man muß fleißig darauf sehen, daß nicht kalte Luft, oder Zugwind den Kranken treffe.

387. Wie muß man sich nach überstandenen Masern, wo man sonst noch leicht schwindsüchtig, oder wassersüchtig werden, und sterben kann, halten?

Man muß sich nach überstandenen Masern noch einige Wochen vor der freyen Luft hüten, und sich warm halten und kleiden.

(Anm. Diese nöthige Vorsicht muß man auch nach dem Friesel- und Scharlach-Fieber beobachten. Denn da sich auch nach diesen Krankheiten, wie nach den Masern, oft die ganze Oberhaut abschuppt: so kann man sich sehr leicht erkälten, und es entstehen daher Wassersuchten, Schwindsuchten, und andre böse, oft tödtliche Folgen.)

XXVI. Von der gänzlichen Ausrottung der Blattern oder Pocken. und der Masern.

388. Liebe Kinder! Die Blattern sind eine Art Pest, ja sie sind noch schlimmer, und richten im Ganzen noch mehr Elend an. Sie tödteten im Jahre 1786 in Berlin 1077, im Jahre 1791 im Mecklenburg-Schwerinischen 2695, und in Oberschlesien in 3 Jahren 5584 Menschen; vom Jahre 1650 bis 1750, also in einem Jahrhunderte, tödteten die Blattern in London 152461, und in Schweden starben an Blattern und Masern in 23 Jahren 95101 Menschen. Vor tausend Jahren hatten die Menschen in Deutschland und in ganz Europa noch keine Blattern. Sie wurden aus dem heißen Afrika, wo auch die Pest zu Haus ist, nach Europa gebracht; und durch die sorglose Unwissenheit der Menschen wurden sie einheimisch. Jeder Mensch, beynahe ohne Ausnahme, wird durch seine und seiner Nebenmenschen Unvorsichtigkeit von

den

den Blattern angesteckt. Der 10te Theil aller Menschen stirbt an den Blattern, und ein anderer 10ter Theil verliert dadurch seine Gesundheit. Rechnet man die ungeheure unbeschreibliche Summe der Schmerzen, und die hundert Tausende der Todten und Ungesunden, die auf Rechnung der Blattern kommen: so muß Jeder gestehen, daß die Blattern eine der größten fürchterlichsten Hauptplagen des Menschengeschlechts sind. — Und ist denn diese afrikanische Hauptplage ein nothwendiges Uebel des Menschengeschlechts?

Nein, sie sind kein nothwendiges Uebel; denn vor tausend Jahren hatte man in Europa noch keine Blattern, und die Menschen waren, ohne Blattern, gesund.

389. Ihr habt recht, Kinder! die Blattern gehören nicht zur Natur oder Gesundheit des Menschen. Sagt mir, wie bekommt man die Blattern?

Durch die Ansteckung, indem durch das Blatterngift eines Kranken ein Gesunder von den Blattern angesteckt wird. Der Gesunde vom Kranken.

390. Kann man sie nicht auch von selbst, durch besondere Lebensart, Essen und Trinken, Wind und Wetter, bekommen?

Nein; man bekommt sie einzig und allein durch die Ansteckung, ohne Mittheilung des Blatterngifts. *)

*) Im Blattereiter, es sey flüssig, oder trocken, ist das ansteckende Blatterngift enthalten. Die freye Luft, an und für sich, steckt nicht an; wenn die Luft in Stuben aber eingeschlossen, und voll und überhäuft von den eiterhaftigen Blatterngifts-Ausdünstungen eines Blatternkranken ist, so kann dies Gift mit den Blattern anstecken.

391. Wenn also ein Mensch sich vorsichtig hütet, und von Andern und durch gemeinschaftliche Anstalten gehütet wird, daß er nicht angesteckt werde, was folgt daraus?

Daß dieser Mensch die Blattern nicht bekomme. *)

*) Obgleich die größte Unvorsichtigkeit und viele Unreinlichkeit unter den Menschen herrscht, so erreicht doch wohl der 20te Mensch das männliche Alter, ohne von den Blattern angesteckt worden zu seyn. Hieraus kann man abnehmen, daß die Gefahr der Ansteckung nicht äußerst groß, und durch Vorsicht und Blatternhäuser leicht ganz abzuwenden sey.

392. Wenn man den Menschen, der unglücklicherweise von der Blattern-Pest ist angesteckt worden, von den Gesunden, wie es recht ist, und die Pflicht erfordert, absonderte, *) was folgte daraus?

Daß die Gesunden außer Gefahr seyen, von diesem Verpesteten angesteckt zu werden.

*) Durch die pflichtmäßige Absonderung des von der Blattern-Pest unglücklicherweise angesteckten Menschen aus der Gesellschaft der Gesunden, soll und muß diesen Menschen und seinen Angehörigen nichts Böses, sondern nur Gutes geschehen. Der Abgesonderte muß im Blatternhause die beste Wartung und Pflege, und alle Hülfe und allen Beystand eines Arztes und Wundarztes genießen.

393. Und wenn jeder Gesunde sich vorsichtig hütete und gehütet würde, von der Blattern-Pest angesteckt zu werden, und wenn man, zu gleicher Zeit, die wenige von der Blattern-Pest Vergifteten aus der Gesellschaft der Gesunden, absonderte, um die weitere Ansteckung beynahe unmöglich zu machen, was wäre die Folge davon?

Daß die Blattern-Pest bald würde ausgerottet seyn.

394. Hört, liebe Kinder! die Pest ist, wie die Blattern, auch eine Krankheit, die man nicht von selbst, sondern nur durch die Ansteckung bekommt. In den vergangenen Jahrhunderten hat sie häufig und zuletzt 1712 und 1713 in Deutschland geherrscht, und sie hat zuweilen den vierten Theil der deutschen Völker getödtet. Die Menschen wurden endlich durch Noth und Elend klug. Man sonderte die Kranken von den Gesunden ab, sperrte die Städte und Oerter, wo die Pest herrschte, reinigte oder vernichtete nach überstandener Pest Betten, Wäsche, Kleider, Hausgeräthe und Alles, woran sich Pestmaterie könnte gehängt haben, jeder hütete sich vor der Ansteckung, und so würde die Pest vertilgt und ausgerottet. Die Blattern sind eine eben so große Hauptplage, als die Pest; sie könnten auch eben so leicht ausgerottet werden; und folglich:

Ist es die Pflicht der Menschen, die Blattern auszurotten, und zwar ohne allen Zeitverlust.

395. Ihr habt recht, Kinder, daß es die Pflicht der Menschen sey, die Blattern auszurotten. Gegen Viehseuchen hat man Anstalten gemacht — und es würde gewiß den Menschen zu einem großen Vorwurfe gereichen, wenn sie keine Anstalten machten, die Blattern-Pest, die unter unsäglichen Schmerzen den 10ten Theil der Menschen tödtet, und einen andern 10ten Theil durch langwierige, schleichende, ja oft lebenslängliche Uebel, Blindheit, Fisteln, Knochenfraß, seines besten Guts, der Gesundheit, beraubt, ohne Aufschub auszurotten. Die Blattern-Pest tödtet in Deutschland, Jahr aus, Jahr ein, wenigstens funfzig tausend Menschen, unter denen gewiß vierzig tausend hülflose dem Schutz ihrer Aeltern anvertraute Kinder *) sind. Wie die Blattern-Pest müsse ausgerottet werden, lehrt die nachstehende Anweisung.

*) Ja,

*) Ja, Väter und Mütter; Liebe zu euren Kindern gab euch Gott, damit eure Vernunft jedes abwendbare Uebel von diesen unschuldigen, hülflosen Geschöpfen, die euch nur Dank lächeln, abwende. Und ihr wolltet ferner sorglos und geduldig ansehen, wie eure armen, hülflosen, euch anvertrauten Kinder unter den größten, fürchterlichsten Schmerzen ihr Leben aushauchen? Nein! das werdet ihr nicht.

Anweisung zur Ausrottung der Blattern-Pest, die so kinderleicht und Pflicht ist.

„Wo ist die Mutter, der nicht in bangevoller Ahndung der „Zukunft der Wunsch aufgestiegen wäre, daß eine gänzliche „Abwendung der Blattern möglich seyn möchte? Wo der „Menschenfreund, dem nicht der bloße Gedanken dieser Mög„lichkeit das Herz heben, und jeden Nerven zu reger Mit„wirkung aufbieten sollte?" C. W. Hufeland.

1. Außerhalb und in der Nähe jeder Stadt wird ein eigens Haus, das vor der Hand *) einzig und allein für Blatternkranke bestimmt ist, nebst einem Nebenhause und einem Garten, auf die gehörige und zweckmäßigste Art eingerichtet **), oder erbaut ***); es wird mit den nöthigen, einfachen und reinlichen Hausgeräthen versehen; und ein verständiger und rechtschaffener Mann wird als Aufseher ****) dabey angestellt. Das, Menschen, ist Pflicht und Nothwendigkeit.

*) Nach zehen, höchstens zwanzig Jahren ist die Blattern-Pest ausgerottet; und dann muß man dieß Haus zur Ausrottung der Masern und anderer ansteckenden Seuchen, wenn es nicht früher geschieht, gebrauchen.

**) Manches Gartenhaus nebst Garten ließe sich leicht und bequem darzu einrichten.

***) Sowohl die Bau- als Unterhaltungs-Kosten sind unbedeutend. In der einzigen Stadt Berlin, in dem einzigen Jahre 1786, würgte die Blattern-Pest auf eine so elende Art, 1077 Menschen — welch ein unendlicher Schatz! was sind gegen das Leben von 1077 Menschen die Kosten eines Blatternhauses? Nichts!

****) Der Aufseher wohnt im Nebenhause, und hat freye Wohnung, Garten, Feuerung, Leuchtung und funfzig, höchstens hundert Thaler Besoldung.

2. Alle Einwohner der Stadt und der umliegenden Dörfer (auch alle durch diesen Bezirk reisende Fremde) gehören zu diesem Blatternhause; und sie müssen alle, verhältnißmäßig zu ihrem Vermögen, zu seinen Kosten beytragen. Auch das ist Pflicht.

3. Die Menschen und alle Schullehrer bekommen eine meisterhafte Schrift *), mit richtigen und gemalten Kupferstichen erläutert, von den Kennzeichen **) der wahren Blattern in allen

ihren Gestalten, sowohl ihrer Menge und Beschaffenheit, als allen ihren Zeiträumen nach: und von der Pflicht, der Nothwendigkeit und dem Nutzen, die durch die Blattern Verpesteten von den Gesunden abzusondern, in das Blatternhaus ***) zu bringen, und die scheusliche Blattern-Pest auszurotten.

*) Eingedenk wird der Mann dem Menschengeschlechte seyn, der diß Buch schreibt.

**) Da die Blattern sehr viel leichter, als die eigentliche Pest, zu erkennen sind, so sind sie auch sehr viel leichter auszurotten.

***) Eine meisterhafte Schrift von der Erbauung, Einrichtung und Verwaltung des Blatternhauses, mit Kupfern und Berechnungen, muß auch nächstens geschrieben werden.

4. So bald ein Mensch, er sey jung oder alt, arm oder reich, einheimisch oder fremd, von den Blattern verpestet ist; (NB. Dieß wird, so bald Blatternhäuser errichtet und Anstalten gemacht sind, sehr selten und nur bey sehr einzelnen und sehr wenigen Menschen geschehen *); denn jeder Mensch wird aus irriger Furcht vor dem Blatternhause sich und die Seinigen sorgfältigst hüten, von den Blattern verpestet zu werden; so wird er gleich und ohne allen Zeitverlust, als ein Verpesteter, und wie es die Pflicht erfordert, aus der Gemeinschaft der Gesunden in das Blatternhaus gebracht.

*) In einem Zeitraume von zehn Jahren werden höchstens, wenn man alles zusammenrechnet, nur Ein Jahr Kranke im Blatternhause seyn und in zehn Jahren wird die Zahl der von der gefürchteten Blattern-Pest Vergifteten 20 höchstens 50 betragen. Hieraus kann man auch abnehmen, daß die Kosten der Unterhaltung sehr gering seyn werden.

5. In vielen Zeitungen und Intelligenz-Blättern wird weit und breit bekannt gemacht, und im Orte und in der ganzen umliegenden Gegend wird öffentlich angeschlagen: „daß der „Mensch (Vor- und Zunahme) im Hause (die Numer) am Orte „(der Nahme) im Lande (der Nahme) von den Blattern sey verpestet *), und in das Blatternhaus der Stadt (ihr Nahme) „wie es die Pflicht erfordere, sey gebracht worden.“

*) Man muß untersuchen, wo und von wem? und dieser Verpestende muß von den Gesunden abgesondert und im Blatternhause entpestet werden.

6. Kommt der Verpestete in das Blatternhaus, so legt er vorher in dem Nebenhause alle seine Kleider ab, und zieht gesunde, reinliche Kleider und ein reines Hemd *) an.

*) Am besten ist es wohl, wenn der Blatternkranke (ihre Zahl ist äußerst gering, und die mehresten sind Kinder) nicht eigenthümliche, sondern Kleider und Hemden, die dem Blatternhause angehören, trägt. Trägt er aber eigenthümliche Hemden und Kleider, so muß er sie nach seiner Genesung noch einige Wochen zurücklassen: und sie müssen im Nebenhause mit scharfer Lauge und mit Seife auf das sorgfäl-

tigste

tigste gewaschen und gereiniget, und vierzehn Tage in die freye Luft gehängt werden.

7. Die abgelegten Kleider und das Hemd werden gereiniget gewaschen, geräuchert und in die freye Luft gehängt.

8. Der Kranke genießt in dem Blatternhause, das unter der Aufsicht eines verständigen und rechtschaffenen Mannes steht, durch angestellte und unterrichtete Wärter oder Wärterinnen die beste, reinlichste, sorgfältigste Wartung und Pflege, Nahrung und Kleidung, Aufsicht und Unterhaltung, und allen Beystand und alle Hülfe des Arztes und Wundarztes, die bey dem Blatternhause sind angestellt worden*) und die Oberaufsicht darüber haben.

*) Wenn ein Kranker mehreres Vertrauen zu einem andern Arzte, oder Wundarzte hat, so kann er sich dessen Hülfe bedienen. Aber wird dieser andere Arzt oder Wund-Arzt nicht die Ansteckung in der Stadt oder dem Dorf verbreiten? A.d.K.

9. Jeder Kranke hat im Blatternhause Alles frey.

10. Wer die Blattern sich oder den Seinigen will einimpfen lassen, muß es im Blatternhause thun; sonst ist es nicht erlaubt.

11. Kein Mensch, der die Blattern nicht gehabt hat, auch Keiner, der mit Kranken nicht verwandt ist, oder nicht nothwendig sie zu sprechen hat, darf in das Blatternhaus kommen. Auch nicht in das Nebenhaus oder den Garten; vorausgesetzt, daß Kranke im Blatternhause sind.

12. Aeltern können ihre Kinder, und Freunde ihre Freunde warten; wenn sie selbst die Blattern gehabt haben, oder sich einimpfen lassen; und wenn sie sich der Ordnung unterwerfen.

13. Kein Mensch darf in das Blatternhaus kommen, und Keiner der darinn Wohnenden darf herausgehen, ohne Vorwissen und ohne den ausdrücklichen Erlaubnißschein des Arztes.

14. Alle, die ins Blatternhaus kommen, Kranke zu besuchen, müssen es in Gegenwart des Arztes, Wundarztes oder Aufsehers thun; und sie dürfen den Kranken nicht anrühren, und dürfen sich auch nicht niedersetzen. Ehe sie zum Kranken zugelassen werden, muß die Luft der Stube durch frische Luft auf das vollkommenste gereiniget werden. Und beym Austritte aus dem Blatternhause muß der Besuchende im Nebenhause Hände und Gesicht waschen und reinigen, und den Mund ausspühlen.

15. Der Arzt und Wundarzt des Blatternhauses, die die Kranken berühren, müssen und werden die größte Vorsicht gebrauchen.

16. Die angestellte Wärter oder Wärterinnen *) des Blatternhauses, auch die Aeltern, die ihre Kinder, und die Freunde, die ihre Freunde warten, dürfen wenig oder gar nicht, und nicht heimlich aus dem Blatternhause gehen. Wenn sie aber auf den Erlaubnißschein des Arztes ausgehen, so müssen sie jedesmahl vorher, ihre unreinen Kleider ablegen; sich alsdann in den Bä-

dern des Nebenhauses über den ganzen Körper, und besonders auch die Haare des Kopfs, baden und reinigen; und reine unangesteckte Kleider anlegen.

*) Die Wärter und Wärterinnen werden nur dann angestellt, wenn Kranke im Blatternhause sind; und da das sehr selten der Fall ist, so sind die Kosten auch sehr gering.

17. Zwanzig, dreyßig oder vierzig Tage nach dem ersten Ausbruche der Blattern, wenn sie vollkommen geheilt sind, und wenn die Haut über den ganzen Körper und unter den Haaren des Kopfs ganz ohne alle Blattern, Schärfe oder Geschwüre ist, auf den Gesundheitsschein des Arztes wird der von der Blattern-Pest Genesene — nachdem er vorher in dem Nebenhause vom Kopfe bis zu den Füssen, über dem ganzen Körper und den Haaren seines Kopfs, auf das vollkommenste ist gereiniget, gewaschen und gebadet worden, und nachdem er seine beym Eintritte abgelegten, und vollkommen gereinigten Kleider wieder angelegt hat, — in die Gemeinschaft der Gesunden gebracht; und dieß wird gleichfalls öffentlich und in Zeitungen bekannt gemacht.

18. Zehn Tage nach dem Austritte aus dem Blatternhause (es werden, wie schon gesagt, nur sehr wenige Kranke in das Blatternhaus kommen) wird der von der Blattern-Pest Genesene in den Tempel Gottes gebracht, und der Tempel erschallt vom Gesang der Gemeine: Herr Gott, dich loben wir. Amen!

(Anm. Der einzige Einwurf gegen die baldige Ausrottung der Blattern-Pest ist folgender: „Wenn auch in einer Stadt, „oder in einem Lande die Blattern-Pest ausgerottet wird, „so ist man doch nicht sicher, durch Sachen oder Menschen, „die aus andern Ländern kommen, angesteckt zu werden, „und noch weit gefährlicher ist es, in andere Länder, wo „die Blattern-Pest nicht ausgerottet ist, sondern öfters, „hin und wieder, herrscht, zu reisen; und daraus schließt „man nun, daß es nothwendig sey: daß erst alle Völker, „und das kultivirte Europa die Uebereinkunft treffen müß„ten, aller Orten Blatternhäuser zu erbauen und die Blat„tern-Pest allgemein, zu einer Zeit, auszurotten." Das alles ist aber irrig, und zeigt, daß man so unglücklich sey, keinen Glauben an die Wahrheit, und an die Vernunft und Tugend der Menschen zu haben. Die Blattern-Pest ausrotten, oder das Menschengeschlecht von einer der ersten, größten, fürchterlichsten Hauptplagen befreyen: ist unstreitig eines der ersten, größten, seegensvollsten Unternehmen des Menschengeschlechts. Das lehrt die Vernunft Jeden. Die Buchdruckerkunst, diese erste, größte, segensvollste Erfindung des Menschengeschlechts, verbreitete sich, ohnerachtet Mönche den Johann Faust mit seinen gedruckten Bibeln verbrennen wollten, wie ein Lauffeuer über Europa, und waren jene Zeiten gleich dunkel, so sehnte sich doch das Menschengeschlecht, wie die Pflanze, und alles, was Leben hat, nach Licht,

und seit dem Jahre 1457, wo nach manchen Versuchen die Buchdruckerkunst eigentlich bekannt wurde, hatte in den ersten 20 Jahren das ganze, nach Kultur strebende Europa, vom Belt bis zum Tajus, Buchdruckerpressen. Eben so bald, und noch geschwinder wird es auch Blatternhäuser haben. (In dunkeln Zeiten, im 13ten Jahrhunderte, hatte Europa 19000, Frankreich allein im Jahr 1225 mehr als 2000 Krankenhäuser für Aussätzige, Lazarethe, und der scheusliche Aussatz, der aus dem Morgenlande durch die Kreuzzüge über Europa sich verbreitet hatte, wurde dadurch nach und nach ausgerottet.) So bald ein Blatternhaus errichtet ist, und die vorhergehenden Anstalten in einem einzigen Lande, oder auch nur in einer einzigen Stadt sind getroffen worden; so wird gleich die Buchdruckerkunst die Nachricht davon durch ganz Europa verbreiten; viele, und bald alle Völker werden nachfolgen, und in zehn, höchstens zwanzig Jahren wird die Blattern-Pest nicht mehr seyn. Gewiß, Menschen! das wird geschehen.)

So, liebe Kinder, auf diese leichte Art, und durch diese leichten Veranstaltungen, wird die fürchterlichste Krankheit, die Elend und Verderben über das Menschengeschlecht brachte, ausgerottet werden. Freuet euch mit mir, meine Lieben! in 10 höchstens 20 Jahren ist die Blattern-Pest ausgerottet. Könnte es nicht in einem kürzern Zeitraume geschehen?

O ja! in einigen wenigen Jahren könnte die Blattern-Pest ausgerottet werden: wenn die Menschen, wie es ihre Pflicht ist, es sich recht ernstlich angelegen seyn ließen, alle Anstalten dazu zu machen; und wenn sie, wie es nothwendig ist, Blatternhäuser errichteten.

(Anm. Die Ausrottung der Blattern-Pest ist in mehreren Ländern, in Luisiana und Chili, wirklich geschehen: auch in Nord-Amerika auf der Insel Rhode-Island, die sehr volkreich, 14 englische Meilen lang und 7 breit ist, und vielen Handel treibt; alle Menschen, die von der Blattern-Pest angesteckt worden (die Einimpfung ist auf Rhode-Island nicht erlaubt), werden auf eine nahgelegene kleine Insel, Coasters Harbour, gebracht; und müssen da so lange bleiben, bis alle Gefahr der Ansteckung verschwunden ist. Der Doktor Waterhouse sagt von dieser Veranstaltung: „die Furcht vor dieser Krankheit macht, daß das Volk sie „mit Vergnügen befolgt. Ein Fremder wird vielleicht glau„ben, daß dieses nicht so gewissenhaft erfüllt werden könnte, „ohne dem Volke Gewalt anzuthun: aber dieß ist nicht der „Fall. Denn die einhellige Stimme des Volks und der „Obrigkeit giebt dieser Anordnung die gewünschte Wirkung, „so, daß sie mehr eine Volks-Gewohnheit zu seyn scheinet, „als eine Einschränkung durch Gesetze.„

Ja ein Volk, von dem manche Menschen ungeziemend denken, die Hottentotten, da die Blattern-Pest zuerst im Jahr 1718 in ihr Land gebracht wurde, und grosse Verheerungen unter ihnen anrichtete, sonderten durch einen Wall, den sie mit Wachen besetzten, die Kranken von den Gesunden ab, und verhinderten ihre weitere Verbreitung. Und wir Europäer sollten unsere Vernunft und unsere Wissenschaften ohne Nutzen haben? Wir Europäer sollten nachstehen den Hottentotten!

Der Gedanke: die Blattern, ein sehr groszes und sehr unnöthiges Uebel allen Menschen einzuimpfen, ist nicht allein unmöglich auszuführen, sondern es wären auch unzählige Blatternhäuser zur Einimpfung nöthig, die man unendlich besser und leichter zur gänzlichen Ausrottung der Blattern-Pest gebrauchen kann.

Man lese: Ausführbare Vorschläge zur gänzlichen Vertilgung der Blattern, von F. L. von Pufendorf / Braunschweig, 1792. 8 ggr. und Scuderi Vorschläge zur Ausrottung der Kinderblattern und anderer ansteckenden Seuchen, übersetzt von C. L. Lenz, mit einer Vorrede von Salzmann. Schnepfenthal 1794. 3 ggr.

396. Auch die Masern stammen wahrscheinlich aus Afrika her, und sie wurden vor tausend Jahren mit den Blattern nach Europa gebracht. Sie sind, wie Pest und Blattern, kein nothwendiges Uebel: und man bekommt sie einzig und allein durch die Ansteckung. Sie sind eine sehr böse Krankheit, und tödten viele Menschen. Sie tödteten im Jahr 1751 in Berlin in 18 Wochen 523 Menschen. Sollte man nicht auch die Masern ausrotten können?

Ja; man kann die Masern auf eine ähnliche Art, und durch ähnliche Anstalten, wie die Blattern, ausrotten; und es ist die Pflicht der Menschen, es zu thun.

(Anm. Ueberhaupt könnten viele Krankheiten und Seuchen, die gröſtentheils durch Ansteckung über ganze Gegenden und Völker Elend und Tod verbreiten, durch Ordnung, Reinlichkeit und Vorsicht gehemmt und unterdrückt werden.)

XXVII. Von der Ruhr.

397. Zu welcher Zeit herrscht die Ruhr?

Im Sommer, und vorzüglich im Herbste.

398. Ist die Ruhr eine böse, gefährliche Krankheit?

Ja, es ist eine sehr böse Krankheit; und man kann leicht daran sterben, wenn man sie unrecht behandelt.

399. Kommt die Ruhr von reifem Obste?

Nein; reifes Obst verhütet vielmehr die Ruhr. (Anm. Die Kinder müssen kein unreifes Obst, und das reife Obst auch nicht unmäßig und unordentlich essen.)

400. Wie hütet man sich vor der Ruhr?

Wenn man sich, auch schon im Sommer,*) recht vorsichtig vor Erhitzungen und Erkältungen hütet, und besonders den Unterleib warm hält; und wenn man reifes, süßes Obst, vorzüglich Weintrauben, und gute Speisen genießt.

*) In heißen Sommer- und Herbst-Tagen sind die Abende oft kalt, feucht und windig, man erhitzt und erkältet sich leicht, und legt dadurch den Grund zu Fiebern und Ruhren.

401. Was muß man weiter beobachten?

Der frische, neue Roggen zum Brodbacken muß recht reif und trocken seyn; und das Brod aus frischem Roggen muß man recht ausbacken, und nicht zu frisch, auch nicht warm essen. Auch frische, unreife Kartoffeln sind schädlich, und das Gemüse und den Kohl, die oft von Mehlthau und Würmern verunreiniget sind, muß man zum Essen sorgfältig reinigen und waschen.

402. Bey der Ruhr sind oft scharfe, gallichte, faule Unreinigkeiten im Magen und in den Därmen, darf man die Ruhr stopfen, und die faulen Unreinigkeiten, von denen die Krankheit oft herkommt, im Magen und in den Därmen einsperren wollen?

Nein; man darf die Ruhr nicht stopfen, sonst kann man leicht sterben; sondern man muß die Unreinigkeiten, die gewöhnlich zum Grunde liegen, durch Brechen und Abführen, gleich im Anfange der Ruhr, wegzuschaffen suchen.

403. Was darf man also nicht thun?

Man darf durch Hammelfett, Baumöl, Gewürze, Pfeffer, Theriak, Wein oder Branntewein die Ruhr nicht stopfen; sonst kann man leicht sein Leben verlieren.

404. Was muß man bey der Ruhr, da sie oft ansteckend ist, außerdem beobachten?

Man muß große Reinlichkeit beobachten, die Luft der Krankenstube immer frisch und rein erhalten; und die Unreinigkeiten vom Kranken muß man immer sogleich aus der Stube wegschaffen, in ein tiefes Loch schütten, und mit Erde bedecken.

405. Muß man bey der Ruhr einen Arzt brauchen?

Man muß bey allen Krankheiten einen Arzt brauchen, also auch bey der Ruhr, die sehr gefährlich ist.

(Zerrenners Volksbuch 2 Th. S. 212.)

XXVIII. Vom Verhalten nach Krankheiten.

406. Wie muß man sich nach überstandenen schweren Krankheiten verhalten?

Man muß sich sehr ordentlich und mäßig im Essen und Trinken halten, leichte, nahrhafte Speisen genießen, und man muß sich nicht zu bald Wind und Wetter aussetzen.

407. Darf man bald wieder an schwere Arbeit gehen?

Nein; man muß sich erst recht wieder erholen, ehe man an die Arbeit geht.

XXIX. Von Kranken-Anstalten.

408. Liebe Kinder! wenn man bedenkt, daß so unzählig viele Menschen nicht wohl und glücklich, sondern krank und elend sind; und daß diese unzählige kranke, unglückliche Menschen nicht arbeiten und nicht ihr und ihrer Nebenmenschen Wohl thätig fördern, sondern für sich arbeiten lassen, und ihren Nebenmenschen Kummer, Sorgen und Mühe machen, so muß man gestehen, daß Krankheiten, sowohl für die unzähligen einzelnen Kranken, als für das ganze Menschengeschlecht eines der größten Uebel, und eines der größten Hindernisse der menschlichen Glückseligkeit sind. Wie könnten die Menschen sich helfen?

Durch folgende zwey Stücke:

1. Daß alle Menschen, und vorzüglich die Kinder, über die Beschaffenheit des menschlichen Körpers und die Erhaltung der Gesundheit unterrichtet, und daß so die Gesundheit der Menschen erhalten, und Krankheiten, so viel nur immer möglich, verhütet würden. Und

2. daß alle Kranke die beste Wartung und Pflege, und allen Beystand und alle Hülfe eines Arztes und Wundarztes erhielten.

409. Erhalten alle Kranke die nöthige Wartung und Hülfe?

Nein, die wenigsten Kranken erhalten sie.

410. Was sind die Ursachen, daß so viele Menschen die nöthige Wartung und Hülfe nicht erhalten?

Die Unwissenheit, die Armuth und das Elend so vieler Menschen; die schlechten ungesunden Wohnungen; der Mangel an reiner Luft; die Unreinlichkeit; die schlechten, ungesunden Betten; und weil so viele Menschen oft zu arm sind, einen Arzt, oder Wundarzt, und die Arzneyen zu bezahlen.

411. Ja, liebe Kinder, da habt ihr recht, durch diese Umstände werden Krankheiten nicht allein sehr gefährlich und tödtlich, und das größte Elend für den Kranken und seine arme, durch die Arbeit seiner Hände zu ernährende Familie; sondern sie werden auch ansteckend, und das Elend, welches Krankheiten über Menschen und Menschengeschlecht bringen, erreicht die höchste Stufe. Es ist wahr, daß man die Menschen durch Unterricht über die Wartung und Pflege in Krankheiten von ihrer Unwissenheit befreyen, und ihnen das Mittel in die Hand geben könne, sich zu helfen: alle Kranke können sich aber doch nicht ganz helfen, und es werden der Armen viel seyn, denen die nöthige Wartung und die Hülfe des Arztes fehlen wird. Was müßten die Menschen für das Wohl ihrer armen, kranken Brüder also thun?

Sie müßten Krankenhäuser erbauen, und dafür sorgen, daß arme, kranke Menschen, entweder in diesen Krankenhäusern, oder in ihren eigenen, reinlichen Wohnungen, die beste Wartung und Pflege, und zugleich alle Hülfe und allen Beystand eines sehr verständigen und rechtschaffenen Arztes und Wundarztes unentgeldlich, oder gegen sehr geringe *) Bezahlung erhielten.

*) Res sacra est miser.

412. Warum sollten das die Menschen thun?

Weil es ihre Pflicht ist. *)

*) Ja, liebe Menschen! es ist eure Pflicht: euren armen, kranken, unglücklichen Brüdern Tempel zu bauen. Wir Menschen allesammt sind Kinder des Allgütigen, der die Liebe zum Gesetz machte: und der Tempel, den ihr euren Brüdern baut, wird auch ein Tempel Gottes seyn.

413. Und welchen Nutzen würden diese Anstalten haben?

Durch diese Kranken-Anstalten würde das Elend der Menschen gar sehr vermindert, und ihre Glückseligkeit gar sehr vermehrt werden.

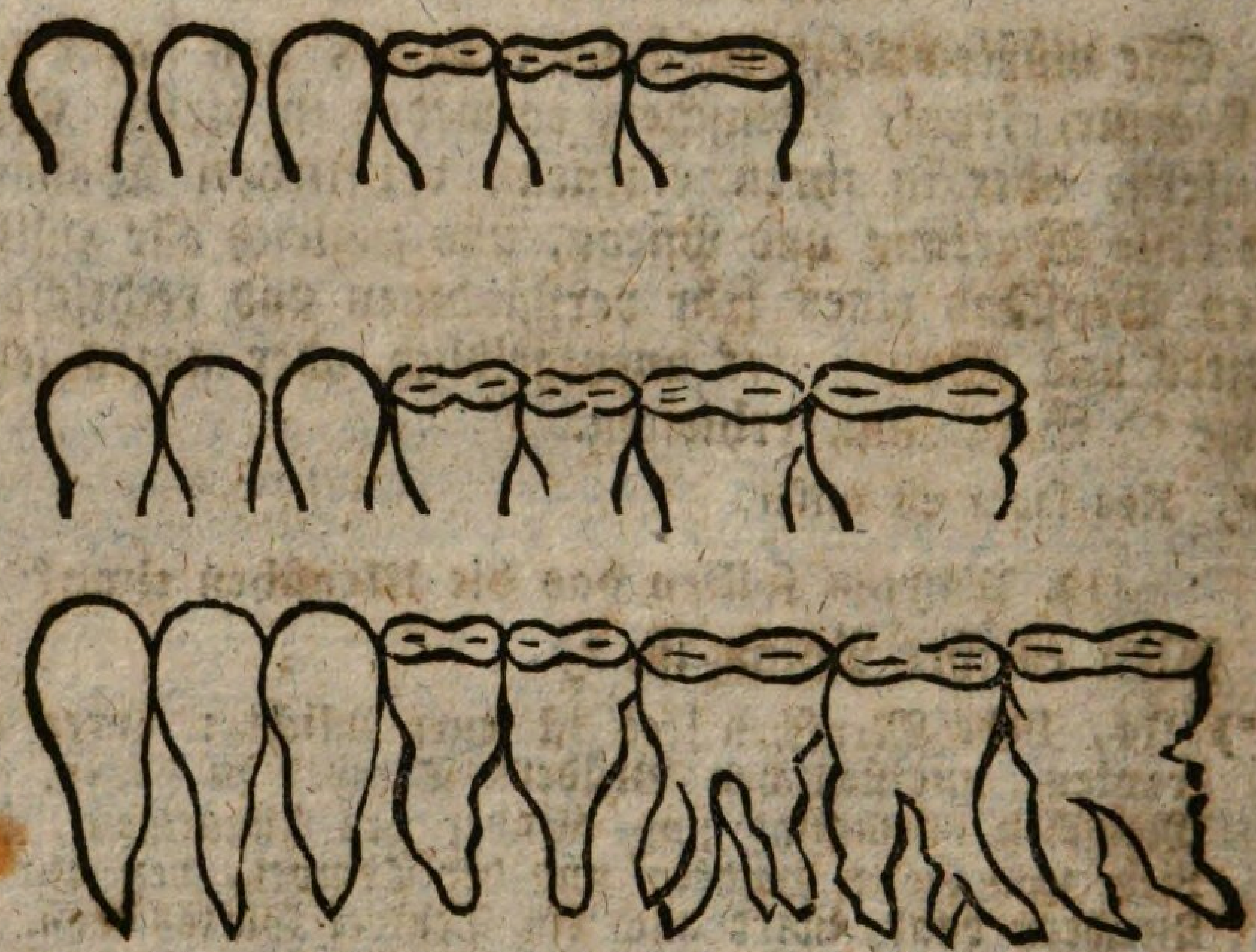
Zusatz. Aus Beckers Noth- und Hülfsbüchlein, müssen die Kinder auch noch vorzüglich über folgende Punkte: 1) was man thun muß, daß bey scheinbaren Sterbefällen, Menschen, die nur den Schein des Todes haben, nicht lebendig begraben werden. Kap. 41-44. S. 13-31. 2) über die Gifte Kap. 5-9. S. 82-100. 3) vom Obst und dessen Nutzen Kap. 10. S. 100-108. 4) von der Beschaffenheit des menschlichen Leibes und der Kunst, alt zu werden. Kap. 39. 40. S. 307-331. 5) was man thun muß, um Verunglückte zu retten. Kap. 45-48. S. 331-350. 6) von Gewittern. Kap. 52. S. 375-381. und aus Seilers Lesebuche S. 410 bis 431 fleißig unterrichtet werden.

J. Hunter : the natural history of the human. teeth. Lond. 1771.
Sömmering's Knochenlehre S. XVIII. und S. 192, 223.

A. Milch = Zähne.

1 2 3 4 5

Jede dieser vier Zahnreihen stellt nach den verschiedenen Lebensaltern den 4ten Theil der Zähne vor. Nähmlich: jeder Zahn ist in jeder Kinnlade gepaart (z. E 2. Eckzähne), also in beyden Kinnladen sind 2 Paar oder 4 gleiche Zähne (z. B. 4 Eckzähne, 4 Zähne Nro. 3. oder III) vorhanden.



I. II. III. IV. V. VI. VII. VIII.

B. Bleibende=Zähne.

Die Zähne bestimmen durch ihre Zahl und ihre Stärke die Ernährung des Körpers durch feste Speisen, und zum Theil auch die Gesundheit und die Stärke des Menschen. In der Kindheit und Jugend, bis zum männlichen Alter, geschehen die merkwürdigsten Veränderungen, sowohl in Ansehung der Zahl, als der Stärke der Zähne; und mit dieser Ordnung Gottes in der Natur sollte die Erziehung des Menschen übereinstimmen.

Die erste Reihe sind die Zähne des Kindes, (der 4te Theil); die zweyte des Knaben und des Mädchens; die dritte des Jünglings und der Jungfrau: die vierte des Mannes und des Weibs.

I (1), II (2), sind zwey Schneide=, III (3) ein Eck= oder Augen=, und IV (4), V (5), VI, VII, VIII Backen=Zähne, beym Manne fünf, beym Kinde zwey, auf jeder der vier Seiten.

Die Ordnung und die Perioden des menschl. Lebens.

I. Frucht, (von gesunden Aeltern gezeugt.)

II. Säugling.

a) Ausbrechen der Milch-Zähne in beyden Kinnladen.

Monath	M-Z.	1	2	3	4	5	
8	2	2	-	-	-	-	
10	4	4	-	-	-	-	
12	8	4	4	-	-	-	III. Kindlein.
16	12	4	4	-	4	-	
20	16	4	4	4	4	-	
24	20	4	4	4	4	4	

b) Vollständige Milch-Zähne in beyden Kinnladen.

Jahre	M-Z.	1	2	3	4	5	
1 bis 7.	20	4	4	4	4	4	IV. Kind,

c) Ausfallen der Milch-Zähne und
Ausbrechen der Bleibenden-Zähne in beyden Kinnl,

Jahr	M-Z	Bl-Z	1	2	3	4	5	I	II	III	IV	V	VI	
7	18	4	2	4	4	4	4		-	-	-	-	4	
8	14	8	-	2	4	4	4	4	-	-	-	-	4	
9	10	12	-	-	4	2	4	4	4	-	-	-	4	*)
10	6	16	-	-	4	-	2	4	4	-	4	-	4	
11	2	20	-	-	2	-	-	4	4	-	4	4	4	
12	-	24	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	

*) Lehrling,

d) Bleibende Zähne in beyden Kinnladen.

Jahre	Bl.Z.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
12 bis 16 od. 18	24	4	4	4	4	4	4	-	-	VI. Knabe. Mädchen.
16 od. 18 bis 20 od. 24	28	4	4	4	4	4	4	4	-	VII. Jüngl. Jungfrau.
20 od. 24 bis zum Greise.	32	4	4	4	4	4	4	4	4	VIII. Mann, Weib.

IX Greis.

X. Tod

Man lese mein Buch: Die Perioden des menschlichen Lebens. Mit einem Kupfer. Berlin, bey J. F. Unger. 1794.

Ver-

Vervollkommnung der Gesundheit.

Die Gesundheit der Menschen wird vollkommen werden.

Wenn gesunde, von gesunden Aeltern abstammende Menschen sich nur mit gesunden, von gesunden Aeltern abstammenden Menschen ehelich verbinden, und ein neues Geschlecht gesunder Menschen zeugen werden. Von gesunden Aeltern gezeugt zu seyn; das ist die erste und wichtigste und nothwendigste Haupterforderniß zu einer, bis ins höchste Alter ausdauernden Gesundheit. *)

*) Doktor Benjamin Rush bestättigt diese Wahrheit.

Wenn der Säugling und das Kindlein die Liebe und Sorgfalt der verständigen Mutter im höchsten Grade genießen; und wenn die Kinder, ohne Unterschied des Geschlechts, in die Kinderkleidung gekleidet, in Gesellschaft mit Kindern in freyer Luft leben, und den Körper durch Bewegungen, die Seele durch Sinneserfahrungen bilden werden. Das ist die zweyte Haupterforderniß zu einer wahren, dauerhaften Gesundheit.

Wenn der Körper nach dem zwölften Jahre, oder nach vollendetem Abzahnen, durch Leibesübungen und körperliche Spiele wird stark gemacht und ausgebildet werden. Auch das ist sehr wichtig und nothwendig.

Wenn die Menschen ihr ganzes Leben hindurch freye, reine Luft athmen; kaltes, reines Wasser trinken; einfache, gute Speisen, mit vollkommenen Zähnen zum Brey gekaut, genießen; sich waschen und baden, und rein seyn werden.

Und wenn sie arbeiten, die jetzt noch rohe, wilde, Krankheiten und Fieber gelegentlich verursachende Erde in einen Garten verwandeln, und verständig und tugendhaft und glückselig, in Friede und Liebe, seyn werden:

Dann, und nicht eher, wird die Gesundheit und die Glückseligkeit der Menschen vollkommen werden. Und dazu ist noch erforderlich, daß die Blattern-Pest ausgerottet werde.

Gott gebe: daß dieß Buch die Gesundheit und Glückseligkeit der Menschen mehre; Gieb es, Allgütiger!

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Faust, Bernhard Christoph, 1755-1842

Gesundheits-Katechismus zum Gebrauche in den Schulen und zu allgemeinem Nutzen des Schwäbischen Landvolks auch häuslichem Unterricht Mit 4 Holzschnitten

[Erscheinungsort nicht ermittelbar] 1795

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Bild 626#(Beibd.
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11234838-8
VD18 10665048-004